

شرق اوکراین وضعیت جنگی گرفت

در درگیری نیروهای اوکراین با جدایی طلبان هوادار روسیه ۸۴ نفر کشته شدند

* در گیری های اسلاویانسک و کراماتورسک

در شرق اوکراین ۴۹ جدایی طلب و ۳۵ نیروی ارتش اوکراین

کشته شدند

* مقامات محلی دونتسک و وضعیت جنگی اعلام کردند
 * روسیه: بارنئیس جمهوری منتخب اوکراین همکاری می کنیم
 * ناٹو هنوز برای ارسال کمک نظامی به کی یف تصمیم نگرفته است

* مسکو: اروپایی ها اوضاع شرق اوکراین را تحریف می کنند
 * یوتین به اوکراین نسبت به باز پرداخت بدهی های گازی اش به روسیه هشدار داد

* آمریکا و متحدان اروپایی واشنگتن، روسیه را تهدید به تشدید تحریم ها کردند

سرویس خارجی: رسانه های خبری روسیه از کشته و مجروح شدن دهها نفر در درگیری میان نیروهای اوکرائنی و شبه نظامیان مخالف دولت اوکراین در مناطق کراماتورسک و اسلاویانسک خبر دادند. روزنامه رسمی «راسیسکایا گازتا» و روزنامه اینترنتی «گازتارو» به نقل از گارد ملی اوکراین از کشته شدن ۵۴ شبه نظامی در منطقه اسلاویانسک خبر دادند. جدایی طلبان هوادار روسیه نیز از کشته شدن ۳۰ نیروی اوکرائنی در درگیری حومه کراماتورسک خبر دادند. در این گزارش ها به نقل از یک فرمانده گارد ملی اوکراین گفته شده واحد عملیاتی ویژه «یاگوار» وابسته حامل مهمات منهدم شد. به وزارت کشور اوکراین پس از این بقیه در صفحه ۱۶

یادداشت سرگرمی

عبور از نقطه صفر

علیرضا خانی

نگارش پیش نویس توافق نامه نهایی هسته ای، آخرین گام قبل از امضای توافق است و گمان نمی رود اتفاقی بتواند مانع امضای توافق نهایی هسته ای ایران و جامعه جهانی شود.

آخرین گام توافق، شروع نخستین گام برای برداشتن موانع توسعه ایفکنی کشوری است که در سالیان اخیر، همگنانه فرصت های بسیاری را برای پیشرفت و همپایی با دنیا از دست داد و مدیران دولتی، همراه با صداهای جریان های بین المللی مخالف، شعار ما را تحریم کنید و قطعه نامه بدهید سر دادند و با شعار و غوغا و هوچی گری و هل من مبارزه طلبی، خواسته یا ناخواسته ملتی را از جایگاه حق طبیعی اش در جامعه جهانی و رقابت با ملت های صاحب دانش دنیا باز داشتند.

نرخ رشد اقتصادی منفی ۵/۶ درصد، یکی از سهمگین ترین ضرباتی بود که گریز و حتی تقابل با عقلانیت، عاید کشور کرد و طنز تلخی که بر جا گذاشت، تلاش و مشقت دولت برای رسیدن به رشد اقتصادی بر سر است! این اتفاق کمی نیست. در گرما گرم همه شعارهای عجیب و غریبی که رئیس جمهوری سابق برای رسیدن به مدیریت جهان می داد، اتفاقی که افتاد این بود که اقتصاد یک ملت به نقطه ای زیر صفر رسید که اکنون، همه مردم باید برای دستیابی به نقطه صفر تلاش کنند.

باری، سخن این بود که آخرین گام برای توافق هسته ای، در واقع نخستین گام برای بازسازی اقتصاد سقوط کرده کشور است. اقتصاد وقتی سقوط می کند، هم به معیشت مردم آسیب می زند هم به دین مردم، هم به تغذیه مردم آسیب می زند هم به تن پوش و هم به سلامت و هم اخلاق و هم رفتار و هم گفتار و هم کردار و هم پندار آدمیان. بازسازی اقتصاد آسیب دیده و بلکه منهدم شده نیاز به یک جهاد دارد. میزان بدهی های وزارتخانه های اقتصادی از جمله نیرو و نفت به پیمانکاران چنان زیاد است که تقریبا همه بوجه عمرانی کشور در سال جاری را می بلمد و تقریبا چیزی برای سرمایه به گذاری نمی ماند تا رشد اقتصادی را بتوان باز آفرید. در این احوال، بخشی از پول کشور همچنان در کشورهای دیگر مسدود مانده است و بخش دیگری دست عناصری چون بانک زنجانی و دیگران مانده و معلوم نیست چه موقع برگردد.

نرخ تورم به بالاترین حد در سالیان اخیر رسیده و از مرز ۳۰ درصد گذشته است. نرخ بیکاری چنان است که به گفته سخنگوی دولت از ۱۳ میلیون نفر جمعیت در سن کار، فقط ۲۱ میلیون نفر شاغل هستند. نرخ بیکاری زنان بالای ۶۰ درصد است. بدیهی است در چنین شرایطی نمی توان به رشد اقتصادی مولد دست یافت. نخستین تلاش دولت، پس از حل موضوع هسته ای، باید بازسازی منابع درآمدی و اصلاح رویه های پیشین باشند. تردیدی نیست گروه های برخوردار از فضای بی سامان پیشین، به عنوان بزرگترین نیروی گریز از مرکز، در برابر هر نوع اصلاح و تغییر بایستند و موضع گیری کنند کما اینکه نشانه های چنین رخدادهایی از ماه های پیش رخ نموده و هم اکنون نیز در حوزه های مختلف قابل مشاهده است.

با این همه، جبران خسارات های گذشته هر چند بر هزینه است، اما ناممکن به نظر نمی رسد. پختگی و تجربه به اغلب مدیران اجرایی کشور، تاوأم با حس نیاز به جبران مافات و راهی از وضع فعلی و پذیرش همگانی غیر قابل قبول بودن سیاست های گذشته، این امید را زنده کرده است که به رغم تنگی شرایط و دشواری راه، ملت خواهد توانست با یک عزم ملی و مدیریت عقلانی، از تنگنا خارج شود و به اصلاح پر سرعت اوضاع همت کند. در این مسیر، شک نکنید که صرفا تلاش و برنامه مدیران دولت کارساز و راهگشا نیست، بلکه گام به گام اصلاح و بازسازی کشور نیازمند همراهی و همدلی مردم است. مردمی که دلواپس آینداند و چنانچه دولت بتواند، حلقه های اتصال و پیوند خود را با مردم بیشتر و بیشتر کند، بزرگترین نیروی گرداننده چرخ کشور را در اختیار گرفته است. نیرویی که می تواند نیروهای گریز از مرکز را به انزوا براند و همپای مدیریت جامعه، به تغییر رویه های ناروای پیشین و درست کردن خشت های کج و ناهموار همت کند.

فراموش نکنیم و خود را به غفلت نزنیم که ایک دولت وارث اقتصادی است که در نقطه ای پایین تر از صفر قرار دارد. باید با سرعتی بسیار از نقطه صفر گذریم و آنگاه به جبران مافات و فرصت های از دست رفته همت کنیم. این کار بزرگ، فقط و فقط با یک عزم ملی امکان پذیر خواهد بود. دولت، لامحالہ باید پروژه «بازسازی و توسعه» کشور را به یک پروژه ملی تبدیل کند. برای این کار دولت، نیازمند به کارگیری شیوه های بهینه، وسیع و بویژه اثر گذار تبلیغات و اطلاع رسانی است. بخشی که تاکنون چندان قوی و در حد انتظار عمل نکرده و صدایش از صدای مخالفان کو تاثر بوده است.

در یک کلام، کارهای بر زمین مانده پس از توافق هسته ای، چنان بسیار و بزرگ است که فقط یک عزم ملی با مدیریت عقلانی و جهادی می تواند از پس آن بر آید.

اطلاعات

ائتلاف مالکی ۱۸۰ کرسی پارلمان را

کسب می کند

* یک منبع آگاه در ائتلاف دولت قانون از مذاکره این جریان سیاسی با برخی طرف های پیروز انتخابات و تشکیل ائتلافی جدید خبر داد
 * ۸۰ تروریست در غرب بغداد کشته شدند

ادامه گفتگوهای پیچیده و دشوار ایران و ۱+۵ در وین

* مقام ارشد آمریکایی: اختلاف ها و شکاف های مهمی بین مواضع دو طرف (ایران و ۱+۵) وجود دارد
 * ایران در نشست افتتاحیه وین ایده هایش را درباره چگونگی تدوین و نگارش متن توافق نهایی و چارچوب آن به طرق مختلف به ۱+۵ ارایه کرد
 * سیدعباس عراقچی: مذاکرات سخت و کند پیش می رود اما فضا توام با حسن نیت است
 * نماینده روسیه: پارامترهای توافق آینده به طور فشرده مورد بحث قرار گرفته اما هنوز مباحث بسیاری باقی مانده است
 * همه به دنبال یافتن راهی برای برون رفت از این فضا هستند
 * دور چهارم مذاکرات ایران و ۱+۵ از روز چهارشنبه در وین برای نگارش متن توافق جامع آغاز شد

* رئیس جمهوری اتریش حمایت رهبر انقلاب از مذاکرات را امیدوار کننده خواند
 * آژانس درباره اقدامات ۷ گانه ایران گزارش محرمانه می دهد
 یک مقام ارشد آمریکایی گفت: اختلاف ها و شکاف های مهمی بین مواضع دو طرف (ایران و ۱+۵) وجود دارند.
 به گزارش ایستا، این مقام ارشد آمریکایی که خواست نامی از وی برده نشود با اشاره به مذاکرات هسته ای میان ایران و ۱+۵ در وین اظهارنظر کرد: مذاکرات سخت و کند پیش می رود.
 وی مدعی شد: ایران کماکان باید تصمیمات سختی بگیرد.
 بقیه در صفحه ۲

یادگار گرامی امام: مهم ترین نشانه فرهنگ ایرانی، ادب است
 * اگر در مقابل بی ادبان مؤدب باشیم، پیروزیم
 * هنگامی که هنجارهای یک جامعه مورد هجوم واقع می شود تهاجم فرهنگی رخ می دهد
 * نمی توان گفت هر چه متعلق به ماست الزا مأ خوب است یا هر چه از ما نیست بد است
 * آنچه خطرناک است تبدیل شدن فسق به هنجار و ارزش است
 امامان جمعه خواستار حمایت از تیم هسته ای شدند
 * خطیب جمعه تهران: لازمه زنده بودن، ارتباط با کشورهای مختلف است
 * خطیب جمعه قم: هیچکس نباید تیم مذاکره کننده هسته ای را تضعیف کند
 صفحات ۴ و ۱۳

خانواده

مجله تخصصی خانواده

مجله تخصصی خانواده

ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

روابط بین الملل

گفتگو با حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمد مسجدجامعی پیرامون

تأثیر مواضع ایران بر شیعیان جهان

صفحه ۱۲

نگارهای اقتصادی

مروزی بر زندگی نامه آیت الله بهجت به مناسبت سالگرد رحلت آن فقید سعید

فقیه عارف

صفحه ۶

گزاش

خشت فرهنگ غذایی درست از کودکی باید گذاشته شود

صفحه ۵

یادداشت

من هم دلواپسم

سید علی گرامیان

صفحه ۴

مجلس خبرگان

انتخابات در انتخابات!

صفحه ۲

اسلام علیک

رسالة الخميني

ربع قرن از ارتحال ملکوتی ان یگانه دوران می گذرد. هم او که تنها برای خادق اقام کرد و با استبداد و استکبار به مبارزه برخاست. امام عظیم الشان برای اعتلای کلمه توحید و به اهتزاز درآوردن پرچم اسلام ناب محمدی (ص) از خرداد ۴۲ نهضت را آغاز و همگان را دعوت نمود. از آن روز تاکنون مبارزه با استعمار، استبداد، تحجرواايسارایی ابعادعظيم جهاني یافته است. بیست و پنجمین سالگرد ارتحال ملکوتی رهبر کبیر انقلاب اسلامی با اعیاد میحت پیامبر رحمت حضرت ختمی مرتبت (ص) و میلاد حضرت اباعبدالله الحسین، قمرینی هاشم و حضرت امام سجاد-سلام و صلوات خدا بر آنان - مقارن شده است. بدین جهت خادمان امام در ستاد بزرگداشت مادگی دارند تا با گوش جان نظرات و پیشنهادات افسار مختلف مردم عزیز خصوصاً اندیشمندان، فرهیختگان، محققان، هنرمندان و روحانیت معزز، جمعیت ها، احزاب و همه عاشقان و دلدادگان بینانگذار نظام مقدس جمهوری اسلامی را در بزرگاری هرچه با شکوهرتر مراسم بزرگداشت حضرت امام خمینی (س) پذیرا باشند.

روابط عمومی ستاد بزرگداشت حضرت امام خمینی (س)

آدرس: تهران- خیابان شهید باهنر- خیابان یاسر- کوچه شهید حسنی کیا پلاک ۷۳ ستاد مرکزی بزرگداشت حضرت امام خمینی (س)
تلفن روابط عمومی و ستاد خبری ۳۱ و ۱۹۸۳۰۲۶۱ تا ۱۹۸۳۳۲۶۱
تلفن کمیته فرهنگی ۱۹۸۳۲۶۱ تا ۱۹۸۳۳۲۲۸
تلفن کمیته پشتیبانی و تشریفات ۱۹۸۱۴۶۱ تا ۱۹۸۳۳۲۶۱
تلفن و نمابر ستاد مرکزی ۲ و ۱۰۲۱-۲۳۸
پرتال امام خمینی: www.imam-khomeini.ir
پایگاه اطلاع رسانی: www.jamaran.ir

از سایت فروشگاه اینترنتی انتشارات اطلاعات بازدید کنید.

بایوسن به سایت فروشگاه اینترنتی انتشارات اطلاعات کتاب مورد علاقه خود را تهیه نمایید.

www.ketabettelaat.com

واحد اطلاع رسانی انتشارات اطلاعات

قابل توجه

فرهنگدوستان

مناقشه شماره ۹۳/۴

نویت دوم

شرکت مخابرات استان یزد در نظر دارد **نگهداری شبکه کابل شهید بهشتی، شهید بهشتی (شاهدیه) وزارج به تعداد ۵۹۴۸۰ شماره مشغول بکار** به شرح و کیفیت مندرج در اسناد مربوطه را از طریق مناقسه عمومی واگذار نماید. از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط و تشخیص صلاحیت شده توسط مراجع ذیربط دعوت می شود پس از واریز مبلغ ۵۰۰۰۰ ریال به حساب جام شماره ۱۶۴۴۴۴۴۴۷۲ بانک ملت شعبه مرکزی یزد با شناسه ۸۰۲۶۸۱۲۹۰۳۴۰۰۸۰ به نام شرکت مخابرات استان یزد حداکثر تا تاریخ ۹۳/۳/۴ در وقت اداری به واحد قراردادهای این شرکت واقع در میدان امام حسین (ع) ساختمان مرکز امام حسین مراجعه و با ارائه فیش بانکی اسناد مناقسه را دریافت و پس از تکمیل، آنها را مهر و امضاء نموده و به ضمیمه پیشنهاد خود و سایر مدارک حداکثر تا تاریخ ۹۳/۳/۱۹ به دبیرخانه این شرکت واقع در ساختمان مذکور تحویل و رسید اخذ نمایند.

مدارک لازم:

۱- تضمین شرکت در مناقسه به مبلغ ۷۶.۷۲۰.۰۰۰ ریال بصورت ضمانتنامه بانکی یا چک بانکی تضمینی یا واریز وجه نقد به حساب جام شماره ۱۶۴۴۴۴۴۴۷۲ بانک ملت شعبه مرکزی یزد با شناسه ۸۰۲۶۷۱۸۱۰۳۴۰۰۸۰ به نام شرکت مخابرات استان یزد.

۲- اسناد مناقسه

قابل توجه شرکت کنندگان:

به پیشنهادهای مهیم، فاقد امضاء، مشروط، فاقد سرده، یا سپرده مخدوش، یا سپرده کمتر از میزان مقرر، یا چک شخصی و نظایر اینها و همچنین پیشنهادهایی که بعد از زمان مقرر در آگهی واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

هر گونه FOC در LOP ممنوع بوده و در نرخ پیشنهادی، باید ارزش قیمت تخفیف و موارد رایگان در کل اجزاء مناقسه سرشکن شود.

در صورت درج آگهی در روزنامه استانی ملاک زمان توزیع اسناد و تحویل آنپاه دبیرخانه این شرکت تاریخ چاپ در روزنامه کنترالانتشار سراسری می باشد.

این مناقسه دو مرحله ای بوده و گشایش پاکتها در تاریخ ۹۳/۳/۲۰ در محل مسیون معاملات شرکت به نشانی- یزد- میدان امام حسین (ع) ساختمان مرکزی شرکت مخابرات استان یزد طبقه همف می باشد.

تلفن پاسخگویی ۰۱۳-۲۳۳۲۰۷۳۳ WWW.yazdtelecom.ir

شرکت مخابرات استان یزد

برادر ارجمند و گرامی جناب آقای اکبر زارعی

مدیر کل محترم اداره کل امور مالیاتی جنوب تهران

انتصاب بجا و شایسته جنابعالی را به مدیر کلی اداره کل امور مالیاتی جنوب شهر تهران تبریک عرض نموده، توفیق روز افزون توأم با سلامتی و سعادت برای آن برادر متعهد و پرتلاش از خداوند منان مسئلت می نمایم.

انجمن اسلامی و بسیج

اداره کل امور مالیاتی جنوب شهر تهران

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالانه

اتحادیه سراسری تعاونیهای مصرف

کارکنان دولت ج.ا.ا. اسکاد

(نویت اول)

رجوع به صفحه ۱۱

دنیای ورزش

دوشنبه ها منتشر می شود

پنیرش آگهی

تلفن: ۰۹۰۴۵۰۹۹۹۲۹

دورنگار ۲۲۲۵۸۰۲۱ - ۲۲۲۵۸۰۱۹

بسمه تعالی

آگهی مناقسه عمومی دو مرحله ای شماره ۳۹/س/۹۲

احداث و راه اندازی سایت های پایش و جهت یاب فرکانس رادیویی شهرستان های کرج، بندر لنگه، کرمان، بزم، ابهر، یزد و ماهشهر به شرح ذیل را با مشخصات و شرایط مندرج در اسناد از طریق مناقسه عمومی و انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی دارای توانایی و تجربه علمی و عملی مرتبط (دارای گواهی تأیید صلاحیت و حداقل رتبه ۴ در رشته ساختمان و ارتباطات یا حداقل رتبه ۴ ساختمان و تأسیسات) از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهور واگذار و اگذار نماید چنانچه اشخاص حقوقی مایل باشند می توانند اسناد مناقسه را به نام گروه مشارکت (کنسرسیوم) در حال تشکیل خریداری نمایند.

۱- تاریخ شروع فروش اسناد مناقسه: روز شنبه مورخ ۹۳/۰۲/۲۷
۲- تاریخ پایان فروش اسناد مناقسه: روز یکشنبه مورخ ۹۳/۰۳/۰۴
۳- میزان و نوع تضمین شرکت در مناقسه: فیش واریز نقدی به مبلغ ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۴- تاریخ تسلیم پیشنهاد: تا ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۹۳/۰۳/۱۸
۵- تاریخ گشایش پاکت های پیشنهاد: ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۳/۰۳/۱۹
آگهی در سایت <http://iets.mporg.ir> نیز قرار گرفته است.
نشانی سایت سازمان: WWW.CRA.IR

تلفن تماس اداره خرید و قرارداد: ۰۲۱- ۸۸۴۶۴۵۰۲ و تلفن تماس واحد فنی: ۰۲۱- ۸۶۰۱۱۰۰۰
ضمنا هزینه چاپ آگهی برعهده برنده مناقسه می باشد.

سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

مجلس خبرگزاری‌ها در کنگرهٔ انتخابات

ابراهیم کلان‌ساز

انتخابات در انتخابات!

در آشفنگی و تلاطم درونی اغلب کشورهای دور و نزدیک ما دو واژه در صدر اخبار می‌چرخد که هیچ سختی‌بی یا یکدیگر ندارند. یکی «انتخابات» و دیگری «تروریسم» از عجایب روزگار ما یکی هم این است که هم‌زمان این هر دو؛ انتخابات برای کسب رأی مردم و تروریسم برای کشتار مردم آن هم به نام اسلام یا دگرگامی در جریان است. تروریست‌ها شعار احقاق حقوق مردم را می‌دهند! آنچنان که دولت‌ها مردم خود را به رگبار گلوله می‌پندند تا باری امنیت و احقاق حقوق شهروندان خویش انتخابات بر گزار کنند.

در مصر، در سوریه، در لبنان، در عراق، در افغانستان و کشورهای دورتر و هند و اوکراین و ... انتخابات در انتخابات است. در کشورهای عربی و در افغانستان، القاعده و طالبان و داعشی و جبهه النصره و چندین و چند گروه تکفیری تروریست تشکیلند. در حالی که هنوز هم معلوم نیست که هم‌زمان این هر گروه‌ای برای این گروه‌ها آسوری کند دولت‌ها و مراکز رسمی و غیررسمی تهیه می‌گردد و به دست گروه‌های تروریستی می‌رسد. شاید بر برخی می‌دانند اما در زبان نمی‌آورند! در این آشفته بازار انتخابات در انتخابات. دولت آمریکا و چند کشور اروپایی همه‌ران انتخابات در کشور را تأیید می‌کنند و دمکراتیک می‌خوانند و در کشور دیگر بر گزاری انتخابات را رد می‌کنند و باطل می‌شمارند.

غربی‌ها به همراه اسرائیل در حالی که اخبار اعتراض‌های مردمی در مصر و زندانی کردن هزاران نفر از شهروندان مصری و صدور احکام هلاکی اعدام برای ۹۰۰ نفر از اعضاء و هواداران اخوان‌المسلمین را به محاق خیری برده‌اند، انتخابات برای انتخاب «ژنرال سبسی» را در فضای حکومت نظامی در مصر تأیید و تحول برای استقرار امنیت و دمکراسی در این کشور می‌خوانند در حالی که انتخابات در سوریه را مردم‌دور و باطل می‌دانند و حجم فشارهای سیاسی و تبلیغاتی علیه بشار اسد و حمایت از معارضین مسلح در سوریه را دوچندان کرده‌اند. وزیر خارجه آمریکا گفته است، انجام انتخابات در سوریه اشتباه بزرگ بشار اسد و غیر قابل قبول است. نه در مصر و نه در سوریه جایگاه و خواست مردم این کشورها برای آمریکا و چند کشور همه‌را در اروپا ملاک و معیار نیست، اینکه چه فردی به ریاست جمهوری ایران تعیین‌رسد، موافقت یا مخالفت آمریکا را مشخص می‌کند و اسناد تأیید یا تکذیب قرار نمی‌گیرد.

در حالی‌که در مصر، عربستان و همه حاکمان جزایر جنوبی خلیج فارس، به جز قطر از ژنرال سبسی حمایت مالی و سیاسی می‌کنند در لبنان نفوذ آمریکا از طریق عربستان سعودی در معامله انتخاب رئیس‌جمهور جدید از طریق پراپاندرا لبنان را همه محافل سیاسی و رسانه‌های لبنانی خبر می‌دهند. در این آشفته بازار انتخابات، اوکراین بحران زده، سناریو سند وادار در میدان سیاست باز کرده است. روسیه انتخابات یا (فرانزود) در شرق این کشور و کسب رأی مردم روس تبار این ناحیه را برای جدایی از دولت مرکزی و اعلام خودمختاری تأیید می‌کند، در حالی‌که آمریکا باین انتخابات را باطل و مورد قبول «جامعه‌ملل» می‌داند. هم‌زمان کشور انتخابات برای تعیین رئیس‌جمهور و دولت‌دانی در اوکراین از سوی دولت موقت مستقر در کیف را مسکو باطل اعلام کرده است و واشنگتن تأیید می‌کند و آن را قانونی می‌خواند!

انتخابات به امر سیاسی اعمال قدرت از نسوی غرب و شرق در اغلب کشورها مبدل شده است. در تأیید یا رد انتخابات، بزرگترین وسیله استقرار دولت‌های مردمی و دمکراتیک، به انتخاب براد یا افراد متمایل به غرب یا مشرق‌امه به نام «دمکراسی» و استقرار ثبات و امنیت منتج شده است.

در ماه آینده خرداد ماه، سه انتخابات انجام خواهد گرفت. اولی در مصر که رأی‌گیری از شهروندان مصری در خارج از کشور آغاز شده است و تا پنجم خرداد ماه در سراسر مصر انتخابات ریاست جمهوری برگزار می‌گردد.

در «سوریه» قرار است انتخابات عمومی برای تعیین رئیس‌جمهور جدید با نامزدی سه نفر که یکی از آن‌ها بششار اسد است، در روز ۱۲ خرداد ماه برگزار گردد. در گفتگو با رئیس‌انتر انتخابات ریاست جمهوری در دوم رفته است و در ۲۹ خرداد ماه دور دوم انتخابات انجام خواهد گرفت.

در این سه کشور انتخابات در فضای امنیتی-نظامی و بحران داخلی انجام می‌پذیرد. هر سه کشور فقرزده و در بحران اقتصادی و سیاسی به سر می‌برند. هر سه کشور در تهاجم امواج تروریستی قرار دارند. القاعده که هم‌زمان همراه او انتخابات در مصر، سوریه و افغانستان را باطل اعلام کرده‌اند در افغانستان طالبان شرکت در انتخابات را اقرار گرفت در برابر احکام اسلام خوانده حکم اعدام برای هر افغانی که در انتخابات شرکت کند صادر کرده است. دولت‌های آمریکا و انگلیس در دیدار با معارضین بششار اسد در خارج از سوریه، بر برنامه و تلاش دارند تا موج جدیدی از انفجارها و ترور در شهرهای عمده سوریه به راه اندازند و یا پی‌سازی‌سازی جدید در داخل سوریه در عمل مانع بر گزاری انتخابات گردند. نزدیک‌ترین انتخابات در مصر است که از دیروز در خارج از این کشور برای دریافت آراء شهروندان مصری مقیم خارج آغاز شده است. این انتخابات با حضور دو نامزد رسمی، ارتشبد سبسی و حمد صباچی بر گزار می‌گردد. سناریو انتخابات مصر برای انتصاب سبسی تنظیم شده است و همه می‌دانند ورود صباچی به صحنه انتخابات ریاست جمهوری مصر، شکلی است و شکست او حتمی خوانده می‌شود. سه طیف در مصر از همکاران دوران رژیم مبارک که تا قبل از کودتا علیه مردمی در در حاشیه قرار داشتند یا به کاشقور فرار کرده بودند، اکنون با مصر بار دیگر وارد صحنه سیاست و مدیریت شده‌اند و از ارتشبد سبسی در این انتخابات حمایت می‌کنند. جریان این انتخابات تأمین اول، گروهی است که در زمینه‌های مالی را برای سبسی در این انتخابات تأمین می‌کند. عربستان و قبیله کشورهای مضطرب شورای همکاری خلیج‌فارس، گروهی نظیر در این طیف قرار دارند. سرمایه‌داران بزرگ که مصری و کنوهای از سسران ارتش دوران مبارک که با سیاست آن دوران وارد پروژهای اقتصادی بسیار سودآور شدند و سرمایه کلانی به دست آوردند، پیش‌دین از حامیان مالی این انتخاب ارتشبد سبسی برای ریاست جمهوری هستند.

طیفس دوم، جریان امنیتی و نیروهای امنیتی-اطلاعاتی دوران مبارک‌اند که در اوج قیام مردم مصر و پس از سقوط رژیم مبارک که خارج از کشور گرفته بودند، گروهی از انا‌ها به اسرائیل رفتند و اکنون به مصر بازگشته‌اند و اطاق فرماندهی امنیتی نظامی با کمک اسرائیل را در قاهره تشکیل داده‌اند. این گروه بازوی امنیتی-اطلاعاتی سبسی شده‌اند تا مشرکات خود را هموار سازند.

طیفس سوم، بر برخی ازتخصیص‌های فکری و سیاسی در مصراند که با قیام مردم در ازوا به سر می‌برند و اکنون برای انتصاب ژنرال سبسی به ریاست جمهوری مصر، اطاق فکر تشکیل داده‌اند. رژیم جمهوری سبسی به انتخابات مصر فعال است و آمریکا همراه اران اروپایی او به یاد کمک مصر به ریاست جمهوری ارتشبد سبسی ایستادند و برنامه‌ریزی می‌کنند. بازگشت به دوران ریاستی ارتش صصر از طریق این انتخابات حتمی است. ضدیت با همه گروه‌های مذهبی و در رأس آن حزب ۸۱ سال‌خوان انقلابی در صدر برنامه‌های سبسی قرار دارد. او در اولین مصاحبه برای ورود در رسمی به انتخابات ریاست جمهوری به مردم مصر گفت، اگر انتخاب گردد دیگر اثری از اخوان‌المسلمین در مصر باقی نخواهد گذاشت. سبسی با کمک‌های مالی کلانی که دریافت کرده است برای انتخاب شدن به ریاست جمهوری مصر هزینه می‌کند و از فضای فقر زدگی عمومی در جامعه مصر بهره‌گیری می‌کند. نتیجه انتخابات مصر تا فردا ماه مشخص نمی‌گردد. اگرچه همه به انتخاب سبسی اذعان دارند، جامعه مصر به طو عموم خسته است. آمریکا و اسرائیل از این خشکی عمومی مردم بهره‌گیری می‌کنند و شعار مصر به سوی آرامش و امنیت را می‌دهند، در حالی که بسیاری از محافل سیاسی در غرب و در منطقه، انتخابات فرمایشی در مصر را پایان راه نمی‌انند و همچنان مصر در مسیر اعتراض‌های عمومی و مخالفت‌های مدنی ایستاده می‌کنند. اگر در نظر پردازی، انتخابات را مقیاس دمکراسی می‌خوانیم، امروز در بسیاری از کشورها، انتخابات وسیله‌ای برای جابه‌جایی مطلوب‌تر در جهت منافع قدرت‌های غربی و شرقی شده است.

عزل فرماندار بروجرد به دستور رئیس‌جمهوری

در پی اقدام فرمانداری بروجرد در حذف برنامه سخنرانی حجت‌الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی، رئیس‌جمهوری دستور بر گزاری وی، خطاب به وزیر کشور را صادر کرد.

به گزارش انتخاب پس از آنکه برخی جریان‌ها بدون هیچ گونه تجمع و بیانیه و فقط با ارسال چند پیام خصوصی به فرماندار بروجرد، مانع سخنرانی نوح گرامی (ره) در محافل چندین جایگاه علمی(امام خمینی(ره) در شهرنشین بروجرد،شدند، رئیس‌جمهوری ضمن آنکه خواستار عزل فرماندار این شهر شد، دستور پیگیری دقیق این ماجرای نامشایر را صادر کرده است.

تکذیب کرد در مورد فرماندار عزل شده و بروجرد آن است که وی پس از واکنش رسانه‌ها به چنین اقدامی، اعلام کرده که لغو سفر حاج سید حسن خمینی به لرستان، بنا به خواست خودش بوده است.

همچنین شنیده شده‌است که استناددار لرستان به دلیل برخی «فصول» و

رهبر معظم انقلاب: آیت‌الله مشکینی شخصیتی بی‌بدیل و بی‌نظیر بود



سرویس سیاسی: رهبر معظم انقلاب در دیدار با دست‌اندرکاران همایش بزرگ گداشت آیت‌الله‌مشکینی برجامعیت و شخصیت بی نظیر وی و بادی وی تأکید کردند. متن این بیانات که در دیدار ۲۸ فروردین ۱۳۹۱ از سوی معظله ایراد شده است و برای نخستین‌بار پخششبه گذشته توسط حجت‌الاسلام و المسلمین محمدی گلپایگانی رئیس دفتر رهبر معظم انقلاب در همایش بزرگ‌گداشت آیت‌الله‌مشکینی در قم فرانت‌شد به شرح زیر است:

بسم الله الرحمن الرحیم
راجع به روح آقای مشکینی (رضوان الله علیه) همین‌طور که جنابعالی اشاره کردید، شایسته است که از ایشان تجلیل بشود.

را اعتقاد داشته‌ام، الان هم بر همان اعتقاد هستم – یک‌آدم بی‌بدیل بود یعنی ما حقاً و انصافاً هیچ‌کس دیگر را با این جامعیت در خصوصیات مختلف، در بین بزرگان روحانی ما نداریم، انصافاً یک مرد بی‌بدیل و بی‌نظیری بود.
حس سال‌هاست منمادی می‌ایشان حضور داشته در صحنه. سال ۴۱ ایشان وارد صحنهٔ مبارزات بودند. و من این جمله را مکتوب نقل کرده‌ام از مرحوم آقای حائری (رضوان الله علیه): خود آقای حائری – می نقل کردند – همان سال ۴۱ [ره] که یک صحبتی با مرحوم آقای گلپایگانی می‌کردند، مرحوم آقای گلپایگانی فرمود بودند که من چهل سال به گردن این حوزه حق دارم – که خوب، حق همین است – ایشان می‌گفتند من گفتم خوب حاج میرزا علی مشکینی هم بیست‌سال به گردن این حوزه حق دارد.

این مال سال ۴۲ است؛ یعنی اهمیت شخصیتِ آقای مشکینی را آدم‌ای این‌جوری می‌تواند بفهمد که [کسی مثل مرحوم حاج آقا محمد باقر نائنی حائری – یا آن تپه و مقام علمی (وخصوصاً) با آن آبرویی که ایشان در حوزه داشت؛ –مرحوم آقای حاج آقا تقی، در حوزه فعالیت می‌آوردند و باحیثیت بود خیلی وزنه بود در حوزه، از همه جهت – دربارهٔ آقای مشکینی یک چنین تعبیری می‌کردند به هر حال هم خوب است آثار ایشان منتشر بشود، هم این تفسیر – من اطلاعی نداشتم از اینکه این تفسیر صادر شده از قلم آقای مشکینی، حالا هم به جنبهٔ آگاه استبداد و زحمت فکرت کردند که دنبالهٔ آن را تمام بکنند – قاعدتاً چیز خوبی خواهد بود –، سلسلهٔ آقای مشکینی این‌جوری بود: آدم بسیار خوش سلیقهٔ ای بود؛ ایشان علاوه‌بر جهات علمی و اخلاقی و سیاسی و تقوایی و داندان اینها، بسیار اهل وق و اهل سلیقه و فعالیت اینها بودند. ام‌دی‌وید ان‌شاالله خداوند کمک کند و تأیید کند بشمارهٔ این کار که هم به بهترین وجهی – هر دو مورد – ان‌شاالله آید گلپایگانی.

آیت الله مشکینی رهبر خود را در اعلای کلمه حق صرف

کرد

رئیس دفتر رهبر معظم انقلاب هم در همایش بزرگ‌گداشت آیت‌الله مشکینی (رئیس پیشین مجلس خبرگاران رهبری) در سالن همایش دانشگاه دارالاحدلیث قم پس از فرات‌بیانات رهبر معظم انقلاب افزود: آیت‌الله مشکینی عمر خود را در مسیر

اقامه نماز حاج سید علی خمینی بر پیکر پدر جواترین شهید فاجعه هفتم تیر



ایوادی می‌شود. پروانه وجود پدر عزیز آن شهید قبل از پیوستن به فرزند شهیدش، قصد طواف چلیچراغ حرم مقدای راحلش را داشت و با حضور یادگار امام شهیدان حضرت حجت‌الاسلام والمسلمین حاج سیدعلی خمینی، کرد جوار قیور آن شهیدان معظم اید.

پیکر مطهر پدر شهید بالاگر، جواترین شهید شهیدای هفتم تیر برای خاکسپاری پس از اقامه نماز توسط حجت‌الاسلام والمسلمین سید علی خمینی در حرم مطهر امام حسین به قطعه شهدای ۱۷۲ منتقل شد.

جوار قیور آن شهیدان معظم اید.
مسحس صادقی، دبیرکل کانون یادآوران هفتم تیر و فرزند شهید آیت‌الله صادقی از شهدای هفتم تیر در حاشیه مراسم اقامه نماز و خاکسپاری پدر شهید بالاگر، گفت: شهید بالاگر، شهیدی تازه داماد بود که در ادبیات انقلاب ایشان در عنوان «قاسم ابن الحسن ۷۲ ایران» از

بقیه از صفحه اول این‌مقام آمریکایی گفت: ما سناگرویم که پیشرفت نداریم و وقت باقی مانده کوتاه است.

به گزارش ایسنا، مذاکرات ایران و ۵+۱ در چهارمین دورش وارد فرایند نگارش متن توافق جامع شده است.
یک منبع نزدیک به مذاکرات هسته‌ای روز پنج‌شنبه به این‌آینت گفت که ایران در نشست افتتاحیه ایده‌هایش درباره چگونگی تدوین و نگارش متن توافق نهایی و چارچوب آن به طرف مختلف به ۵+۱ کمک‌های مالی کلانی که دریافت کرده است.

سید عباس عراقچی، عضو تیم مذاکره‌کننده هسته‌ای تیر در اولین اظهارنظر درباره مذاکرات «وسن» – با بیان این که «مذاکرات سخت و کند» پیش می‌رود خاطرنشان کرد که فضای مذاکرات تاوم با حسن نیت است.

غرب زیاده خواهی را کنار بگذارد
یک مقام آگاه نزدیک به تیم مذاکره‌کننده هسته‌ای آمری گفت: غرب با تحریک‌های تروریستی و تبلیغات تروریستی باید زیاده خواهی را کنار بگذارد و ارزیابی دقیقی از واقعیات موجود در صحنه داشته باشد.

به گزارش فارس ، و با بیان اینکه فشار به ملت ایران همواره تشدید شده است که نتیجه عکس دارد تأکید کرد: تیم مذاکره‌کننده ایرانی با تمام توان برای تثبیت حقوق مردم خود وارد صحنه شده است و با جدیت از آن دفاع و حمایت می‌کند.البته بروز اختلاف نظر در مذاکرات به ویژه در موضوع حقوق جون بحث هسته‌ای امری طبیعی تلقی می‌شود، اما همه نظر می‌رسد تا توجه به تحولات اخیر غربی‌ها و به چه‌جه‌ای از واقعیتی رسیده‌باشند که طاهره هنوز این موضوع تحقیق نیازفته است.

برای ورود به عرصه و عقب و پینی و خود دارد.
این مقام آگاه همچنین اعداد و ارقام مطرح‌شده از سوی برخی رسانه‌ها در باره

اخبار داخلی

یادگار گرامی امام: مهم‌ترین نشانه فرهنگ ایرانی، ادب است

یادگار گرامی امام با بیان این‌که جامعه‌ایرانی در طول تاریخ جامعه‌ای مودب بوده است، اظهارداشت: هر اندازه در مقابل شمایب ادبی کنند اگر مودب باشند، البته درجسم مخاطب پیروزند؛ اما سگر خدای نکرده شخصین کشید و واکنشی شبیه بی ادبان نشان دادید؛ در آن لحظه در چشم و گوش و دل مردم بازنده‌اید. به گزارش جماران، حجت‌الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی در جلسه شورای هماهنگی روسای مراکز ووابست عمومی و اطلاع‌رسانی که در آستانه روز جهانی ارتباطات و روابط عمومی در جماران برگزار شد، گفت: حوزه مسئولیت‌مدیران روابط عمومی و اطلاع‌رسانی مرتبط و در پیوند با فرهنگ است، البته تعریف فرهنگ باید دقیق‌تر باشد. وی افزود: آیت‌الله مشکینی در دلی تسطلی که به اسلام برای مبارزه با طاغوت داشت، تبعید شد.

محمدی گلپایگانی اضافه کرد: در مدتی که گلپایگان میزبان آیت‌الله مشکینی در تبعیدبودشاهد بودیم سحرها را از نیازها و گریه‌های شبانه با پروردگار خود داشت. وی افزود: شبیه آن مرحوم در تمام زندگی زهد، تقوا و خداترسی بود و با قبول مسئولیت‌های سنگین در پس از انقلاب شخصیت یک مبارز را داشت و همچنین از بیانی روان، شیوا و مؤثر برخوردار بود.

وی گفت: هنگامی‌که هنجارهای یک جامعه مورد هجوم واقع می‌شوند، تهاجم فرهنگی رخ می‌دهد و فرقه‌شدن این پدیده موجب پیدایش تناقض فرهنگی و یک نظام پارادوکسیکال فرهنگی می‌شود و جامعه با خود و درون خودبه‌مشکل بر می‌خورد. همچنان‌که وقتی اقوام و فرهنگ‌های دیگر و وامدار فرهنگ دیگری می‌شوند و هنجاری از هنجارهای آن رد قالب یک رفتار، گفتار، نماد، باور یا ارزش خانوادگی به عنوان هنجار برتر برمی‌گزینند، پدیده صادرات فرهنگی شکل می‌گیرد. حاج سید حسن خمینی پوشش را نمونه‌ای از عناصر فرهنگی دانست که برخی از فرهنگ‌ها در جهان امروز صادر کننده فرهنگ آن در برخی دیگر وارد کنند. از فرهنگ مبسوط می‌شوند، گفت:البته به‌خودی‌خود نمی‌توان این رخداد را خوب یا بد دانست و ارزیابی آن بستگی به روش‌های فرهنگی دارد؛ اما باید به بررسی این موضوع پرداخت که در طول تاریخ تأثیرهای از اجزای فرهنگ ایرانی که بخشی از آن ریشه در سنت‌های دینی و بخشی هم ریشه در سنت‌های ملی و هنر دارد؛ بیشتر مورد تضعیف قرار گرفته‌است؟

سید حسن خمینی به طرح این پرسش پرداخت که در طول این سال‌ها کجا توانسته‌ایم ارزشی را حاکم کنیم؛ جز این که از مسیر ادب و اخلاق آن رفتم؟؛ چو خواستار توجیه به این نکته بنیادین شمد که « از زندگی امام بزرگوار ما یکی از قائل رفیع زندگی ایشان ادب است؛ چنانکه ما در طول تاریخ زندگی امام خمینی هم حتی یک واژه غیرموندانه ننشیده‌ایم که در فرهنگ ما دیده‌اند. مثلا می‌آید آقای «ریگان»

سید حسن خمینی به طرح این پرسش پرداخت که در طول این سال‌ها کجا توانسته‌ایم ارزشی را حاکم کنیم؛ جز این که از مسیر ادب و اخلاق آن رفتم؟؛ چو خواستار توجیه به این نکته بنیادین شمد که « از زندگی امام بزرگوار ما یکی از قائل رفیع زندگی ایشان ادب است؛ چنانکه ما در طول تاریخ زندگی امام خمینی هم حتی یک واژه غیرموندانه ننشیده‌ایم که در فرهنگ ما دیده‌اند. مثلا می‌آید آقای «ریگان»

سید حسن خمینی به طرح این پرسش پرداخت که در طول این سال‌ها کجا توانسته‌ایم ارزشی را حاکم کنیم؛ جز این که از مسیر ادب و اخلاق آن رفتم؟؛ چو خواستار توجیه به این نکته بنیادین شمد که « از زندگی امام بزرگوار ما یکی از قائل رفیع زندگی ایشان ادب است؛ چنانکه ما در طول تاریخ زندگی امام خمینی هم حتی یک واژه غیرموندانه ننشیده‌ایم که در فرهنگ ما دیده‌اند. مثلا می‌آید آقای «ریگان»

راهپیمایی جمعی از نمازگزاران تهران در اعتراض با وضع حجاب

جمعی از نمازگزاران، بعد از اقامه نماز جمعه تهران، در اعتراض به وضع حجاب، راهپیمایی و تجمع کردند.

به گزارش ایسنا، نمازگزاران پس از طی مسیر دانشگاه تهران (محل اقامه نماز جمعه) تا میدان فلسطین، در این میدان تجمع کردند.

تجمع کنندگان با در دست داشتن پرچم‌هایی به رنگ قرمز و پلاکاردهایی، خواستار اجرای قانون «عفاف و حجاب» و اجرای اصل «امر به معروف و نهی از مکر» شدند.

بازن نوشته شده بود: «مستولان غافل نیستند اگر به خواب شیرین ادامه دهند، بند م» «وصیت‌نامه امام را اجرا خواهیم کرد»، «برادرم خلیلی اعدام باید گردد»، «با حفظ شعار خلیلی هستیم» و «امر به معروف، راه ماست، حجاب افتخار ماست»، «ای شهیدان ماست».

در این راهپیمایی اعتراضی که با همکاری سپاه، شهرداری تهران و برخی گروه‌های مردمی برگزار شد،

بسر روی برخی از پلاکاردها

پیدایش ابزارهای نوین ارتباطی این مسأله مطرح می‌شود که در فضای مجازی این موضوع چگونه و در چه قالبی صدق می‌کند؛ ادریک نظام فرهنگی با هر تعریفی که در فرهنگ داشته باشیم؛ یکی از مهم‌ترین عناصر و شاخص‌ها مجموعه هنجارهای فرهنگی است که در قالب های مختلف گفتار و رفتار و ... وجود دارد.

یادگار اسام گفت: در بنیان‌گذاری یک حرکت فرهنگی قبل از هر چیزی باید ببینیم که به سراغ کدام عنصر از آن باید برویم. به تعبیر دیگر کدامیک از عناصر فرهنگی امروز دارای اهمیت بیشتری است؟ وی گفت: ما باید در حوزه کار فرهنگی بدانیم که چه چیزی را کجا بگیریم؛ زیرا اگر چنین رفتی نداشته باشیم نمی‌توان با دستمالی کثیف شیشه‌ای کثیف را پاک کرد؛ باید بدانیم که نمی‌توانیم پایک رفتار غیر موندانه و غیر اخلاقی، به جنگ ناهنجاری حتی در این عناصر مورد هجوم، ضعف

وی گفت: هنگامی‌که هنجارهای یک جامعه مورد هجوم واقع می‌شوند، تهاجم فرهنگی رخ می‌دهد و فرقه‌شدن این پدیده موجب پیدایش تناقض فرهنگی و یک نظام پارادوکسیکال فرهنگی می‌شود و جامعه با خود و درون خودبه‌مشکل بر می‌خورد. همچنان‌که وقتی اقوام و فرهنگ‌های دیگر و وامدار فرهنگ دیگری می‌شوند و هنجاری از هنجارهای آن رد قالب یک رفتار، گفتار، نماد، باور یا ارزش خانوادگی به عنوان هنجار برتر برمی‌گزینند، پدیده صادرات فرهنگی شکل می‌گیرد. حاج سید حسن خمینی پوشش را نمونه‌ای از عناصر فرهنگی دانست که برخی از فرهنگ‌ها در جهان امروز صادر کننده فرهنگ آن در برخی دیگر وارد کنند. از فرهنگ مبسوط می‌شوند، گفت:البته به‌خودی‌خود نمی‌توان این رخداد را خوب یا بد دانست و ارزیابی آن بستگی به روش‌های فرهنگی دارد؛ اما باید به بررسی این موضوع پرداخت که در طول تاریخ تأثیرهای از اجزای فرهنگ ایرانی که بخشی از آن ریشه در سنت‌های دینی و بخشی هم ریشه در سنت‌های ملی و هنر دارد؛ بیشتر مورد تضعیف قرار گرفته‌است؟

سید حسن خمینی به طرح این پرسش پرداخت که در طول این سال‌ها کجا توانسته‌ایم ارزشی را حاکم کنیم؛ جز این که از مسیر ادب و اخلاق آن رفتم؟؛ چو خواستار توجیه به این نکته بنیادین شمد که « از زندگی امام بزرگوار ما یکی از قائل رفیع زندگی ایشان ادب است؛ چنانکه ما در طول تاریخ زندگی امام خمینی هم حتی یک واژه غیرموندانه ننشیده‌ایم که در فرهنگ ما دیده‌اند. مثلا می‌آید آقای «ریگان»

سید حسن خمینی به طرح این پرسش پرداخت که در طول این سال‌ها کجا توانسته‌ایم ارزشی را حاکم کنیم؛ جز این که از مسیر ادب و اخلاق آن رفتم؟؛ چو خواستار توجیه به این نکته بنیادین شمد که « از زندگی امام بزرگوار ما یکی از قائل رفیع زندگی ایشان ادب است؛ چنانکه ما در طول تاریخ زندگی امام خمینی هم حتی یک واژه غیرموندانه ننشیده‌ایم که در فرهنگ ما دیده‌اند. مثلا می‌آید آقای «ریگان»

سید حسن خمینی به طرح این پرسش پرداخت که در طول این سال‌ها کجا توانسته‌ایم ارزشی را حاکم کنیم؛ جز این که از مسیر ادب و اخلاق آن رفتم؟؛ چو خواستار توجیه به این نکته بنیادین شمد که « از زندگی امام بزرگوار ما یکی از قائل رفیع زندگی ایشان ادب است؛ چنانکه ما در طول تاریخ زندگی امام خمینی هم حتی یک واژه غیرموندانه ننشیده‌ایم که در فرهنگ ما دیده‌اند. مثلا می‌آید آقای «ریگان»

راهپیمایی جمعی از نمازگزاران تهران در اعتراض با وضع حجاب



بازن نوشته شده بود: «مستولان غافل نیستند اگر به خواب شیرین ادامه دهند، بند م» «وصیت‌نامه امام را اجرا خواهیم کرد»، «برادرم خلیلی اعدام باید گردد»، «با حفظ شعار خلیلی هستیم» و «امر به معروف، راه ماست، حجاب افتخار ماست»، «ای شهیدان ماست».

در این راهپیمایی اعتراضی که با همکاری سپاه، شهرداری تهران و برخی گروه‌های مردمی برگزار شد،

بسر روی برخی از پلاکاردها

یادگار اسام گفت: در بنیان‌گذاری یک حرکت فرهنگی قبل از هر چیزی باید ببینیم که به سراغ کدام عنصر از آن باید برویم. به تعبیر دیگر کدامیک از عناصر فرهنگی امروز دارای اهمیت بیشتری است؟ وی گفت: ما باید در حوزه کار فرهنگی بدانیم که چه چیزی را کجا بگیریم؛ زیرا اگر چنین رفتی نداشته باشیم نمی‌توان با دستمالی کثیف شیشه‌ای کثیف را پاک کرد؛ باید بدانیم که نمی‌توانیم پایک رفتار غیر موندانه و غیر اخلاقی، به جنگ ناهنجاری حتی در این عناصر مورد هجوم، ضعف

یادگار اسام گفت: در بنیان‌گذاری یک حرکت فرهنگی قبل از هر چیزی باید ببینیم که به سراغ کدام عنصر از آن باید برویم. به تعبیر دیگر کدامیک از عناصر فرهنگی امروز دارای اهمیت بیشتری است؟ وی گفت: ما باید در حوزه کار فرهنگی بدانیم که چه چیزی را کجا بگیریم؛ زیرا اگر چنین رفتی نداشته باشیم نمی‌توان با دستمالی کثیف شیشه‌ای کثیف را پاک کرد؛ باید بدانیم که نمی‌توانیم پایک رفتار غیر موندانه و غیر اخلاقی، به جنگ ناهنجاری حتی در این عناصر مورد هجوم، ضعف

یادگار اسام گفت: در بنیان‌گذاری یک حرکت فرهنگی قبل از هر چیزی باید ببینیم که به سراغ کدام عنصر از آن باید برویم. به تعبیر دیگر کدامیک از عناصر فرهنگی امروز دارای اهمیت بیشتری است؟ وی گفت: ما باید در حوزه کار فرهنگی بدانیم که چه چیزی را کجا بگیریم؛ زیرا اگر چنین رفتی نداشته باشیم نمی‌توان با دستمالی کثیف شیشه‌ای کثیف را پاک کرد؛ باید بدانیم که نمی‌توانیم پایک رفتار غیر موندانه و غیر اخلاقی، به جنگ ناهنجاری حتی در این عناصر مورد هجوم، ضعف

یادگار گرامی امام: مهم‌ترین نشانه فرهنگ ایرانی، ادب است

دلیل، دهنمان را باز کنیم و هر آنچه می‌خواهیم بگیریم و هر کاری که می‌خواهیم انجام دهیم. وی با بیان این که حساسیت به ادب را باید به عنوان یکی از درس‌های امام برای امروز و فردای جامعه‌مان ترویج کنیم، دعا کرد خداوند ان‌شاء الله نعمت ادبی را که به ملت ایران در طول قرون و اعصار مختلف ازرائی داشته است؛ مضاعف کند.

گفته‌های سخنگوی دولت
در ادامه این جلسه، دکتر محمد باقر نوبخت، سخنگوی دولت هم با بیان این که جایگاه یادگاران امام خمینی(ره) در قلب عاشقان امام محفوظ است و هیچ چیزی نمی‌تواند میان مردم و یادگاران ایشان فاصله ایجاد کند؛ افزود: هدف اصلی از تشکیک این جلسه در جماران، استفاده از حضور و دیدگاه‌های حجت‌الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی است.

معاصر برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رئیس‌جمهوری ادامه روابط عمومی‌ها در برگزاری مراسم بزرگ‌گداشت امام خمینی گفت: برای برگزاری مراسم بزرگ‌گداشت امام هم ماوریت ما بیشتر است و پیوند صمیمانه‌تری میان خود و مجموعه برگزار کنندة مراسم قائل هستیم و علاقه مندیة نقش شایسته و بایسته در این مراسم داشته باشیم.

حجت محمد اصراری قائم مقام موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی هم با بیان این که نگران تحریف‌ها و ارائه نادرست آثار حضرت امام و همچنین واژه‌نگویی زندگی امام استفاده‌های ابزاری از اندیشه امام هستیم، گفت: حرکت در مسیر اندیشه امام، ترویج اندیشه ایشان و بزرگ‌گداشت یاد و خاطره امام راحل، وظیفه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و سازمانی است که هرکس که دل در گرو ایران عزیز دارد، بر عهده دارد. وی افزود: این که واقعیت است که ایران اسلامی، هویت جدید خود را مدیون یاد نام امام است و این حقیقت محسوسه در بیانات بزرگ‌گشت‌ها و خاطره امام راحل، مدینه‌ای دینی است که ما نسبت به آن زبرگرم داریم و چنین وظیفه‌ای را فرجام از مسئولیت‌های اداری و

کیتاه فرهنگی

رونمایی تندیس ایرج افشار در مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی تندیس ایرج افشار ایران شناس فقید فرد، یکشنبه ۲۸ اردیبهشت، در مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی رونمایی می شود. افشار یزدی ایران شناس و کتابشناس فقید با حضور جمعی از دانشمندان، پژوهشگران و محققان فرهنگ کشور در مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی رونمایی می شود.

مراسم رونمایی از این تندیس یکشنبه ۲۸ اردیبهشت، از ساعت ۹ و ۳۰ دقیقه در مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی واقع در نیاوران، کاشانک، نرسیده به دارآباد برگزار می شود.

اجرای دوباره اپرای حافظ در تالار فردوسی اپرای غروبسکی «حافظ» به کارگردانی بهروز غربیپور از ۲۸ اردیبهشت در تالار فردوسی روی صحنه می رود. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل بنیاد رودکی، بهروز غربیپور که چندین پیش با مرور آثار اپرانی گروه آران در قالب رپر تئواری، لیلی و مجنون را روی صحنه برده بود، در دومین اجرای این رپر توار، اپرای غروبسکی حافظ را تقدیم علاقه مندان این شاعر بزرگ ایران زمین می کند. آهنگسازی اپرای حافظ توسط بهزاد عبدی صورت گرفته است که افزون بر صدای محمد معتمدی و محمد ذاکر حسین در این اثر هاله سیفی زاده، سحر محمدی و ۱۷ خواننده برجسته ایرانی آنها را همراهی می کنند.

کنسرت رضا روحانی در تالار سوره حوزه هنری کنسرت رضا روحانی با گروه «آنسوی ماه» نهم خرداد ماه در تالار سوره حوزه هنری میزان علاقه مندان موسیقی بی کلام خواهد بود. به گزارش مهر وی بعد از ۶ سال دوری از اجرای زنده در تالار سوره حوزه هنری قطعات بی کلامی را ساخته های انوشیروان روحانی و خود را با سازبندی پیانو، سازهای کوبایی، ویولن سل و عود همراه با قطعاتی از آلبوم «بیا هوای سکوت»، قطعه های «جادو» و «کولی» اجرا می کند.

دیدار با یادگار

شبى خوش دست داد در پنجشنبه شب میانهٔ رجب، در آخرین افطار اهل اعتکاف و در وداع اردیبهشت به خردادماه جزانگیز، و البته توفیقى بعد از آن نوشتهام در لزوم حفظ حرم امام (ره) و خاندانش و نماد آن آقا سیدحسن خمینی، که دیداری لذت بخش با ایشان در مرقه داشته باشم. در آن نوشته‌ام بعد از ماجرای ناخوشایند و آزاربخش لغو سخنرانی ایشان و همایش بررسی اندیشه‌های امام (ره) در دانشگاه آیتا... العظمی بروجردی، به نمایندگی از مردم فرهنگمدار و مشاییر پرور، احترام خاندان امام و یادگار رشیدش را گوشزد کرده و نهیب زده بودم که نکند فقط یک ربع قرن بعد از رحلت امام به شرک سیاسی بپیچتم.

ابتدا دیدار در اتاق عام بود و آقا سیدحسن خمینی بعد از خوشامدگویی با گفتن اینکه: پس شما همشهری ما هستید؛ حس فرابت را در من تقویت کرد و راه را و امکان را برای سخن من فراهم ساخت و همان شد که گفته‌اند از صفات حاکم و بزرگان عادل آنست که مردمان در برابرشان به لکتن کلام نینتند. بعد از دقایقی، باثفاق همسر من حسن آقا دیدار خصوصی داشتیم که برای شروع، کتاب «خاطرات بی‌روتش» نوشته ایشان و خودم را به آقا سیدحسن آقا تقدیم داشتم و بعد از شرح چگونگی شکل گیری کتاب گفتم مردم بروجرد را نمی شود در غبار تنه لغو همایش امام و سخنرانی شما دید. دیدم آگاهی ایشان نسبت به بروجرد و مردمانش کمتر از من نیست و با فراخ طبعی و بلند نظری بدون آنکه اشاره به مصداقی و ماجرای یکند نشان داد که بی ربط نیست که خود را همشهری من توصیف کرده و به این شهر که خود بود اولین محل سخنرانیش در یک شهرستان باشد، شناخت لازم دارد. گفتند: «من خودم را بروجردی می دانم و به این خاطر دعوت همایش را پذیرفتیم، به مردم با فرهنگ و عالم و دانشمندپرور بروجرد علاقه دارم. خودم را جزئی از آنان می دانم و میان ما جدایی نمی افتد. مردم بروجرد اهل ولایت و دوستدار امام هستند و قصدشان این بود که به ترویج و تحکیم اندیشه‌های امام را احل کمک کنند. اندیشه‌های امام هر با چنین توجهات و مقاصدی زنده و در میان ما خواهند بود. عموم مردم ایران قدرشناس و احترام گذار امام هستند. سلام مرا به همشهریانم برسانید».

♦ مدرس از ارتباطات و روزنامه نگار

اولین و بزرگترین قرآن حکاکی شده جهان، که به خط نستعلیق است و در طول یک ماه توسط سید اصغر موسویان تکایت شده است، در قم رونمایی می شود.

به گزارش خبرنگار ما، این اثر حکاکی ششده، چهاردهمین قرآنی است که از ۲۵ سال گذشته تاکنون توسط این هنرمند تکایت شده است. بنابر این گزارش، این اثر در ۶۶ قطعه فلز برنج در ابعاد ۲۰×۱۶ سانتی متر و در سه قاب در ابعاد ۱/۵ × ۱ متر به خط شکسته نستعلیق تکایت شده است. نگارش این قرآن یک ماه طول کشید و در روز تولد حضرت زهرا (س) به اتمام رسید.

موسویان درباره نساواری در تکایت تازه ترین اثر خود گفته



«عباس کیارستمی» که امسال ریاست هیات داوران بخش فیلم های کوتاه و سینمافونداسیون جشنواره بین المللی فیلم کن را بر عهده دارد، فیلم های این حوزه را هنری تر از

است: در دیدارهایی که با مقام معظم رهبری داشتیم ایشان تاکید داشتند که نساواری را در کارهای مدنظر قرار بدهم، من نیز در ۱۴



کارم نساواری را لحاظ کردم و در تکایت آنها از خطوط مختلفی چون ثلث، نسخ، بیهان، نستعلیق و شکسته نستعلیق، به وسیله ابزاری چون قلم،

اولین قرآن حکاکی شده جهان رونمایی می شود

فلز و خودکار، استفاده کردم. همچنین تصمیم گرفتم این قرآن را که به نیت اسام زمان (ع) تکایت شده، به طرز متفاوت تری از آثار قبلی ما، کار کنم. وی درباره مراسم رونمایی این مصحف از قرآن کریم عنوان کرد: طبق هماهنگی های صورت گرفته

ایسن اثر هفته آینده در دفتر آیت الله نوری همدانی در قم رونمایی می شود و پس از آن به آستان قدس رضوی اهدا خواهد شد. موسویان در پایان یادآور شد:از کارهای قبلی، پنج قرآن به مقام معظم رهبری، یک قرآن به حرم مطهر حضرت علی (ع)، یک قرآن به حرم حضرت معصومه (س) و یک کتاب و اثری سرشار از حکمت و نجف اشرف اهدا شد.

هیبت داوران را بر عهده دارد، شاهد حضور صوفیا کاپولا (بازیگر و کارگردان آمریکایی)، جنون دو پئون (بازیگر کرای)، ویلیام دافوئه (بازیگر آمریکایی)، گائل کارسیا برنال (بازیگر کارگردان مکزیکسی)، ژانک که جیا (کارگردان فیلمنامه نویس و تهیه کننده حرفه ای در عرصه سینما هستند.

«لیلا حاتمى» دیگر هنرمند ایرانی است که این روزها راهی جشنواره کن شده تا دوری بخش رقابتی این جشنواره معتبر بین المللی را بر عهده بگیرد. هنری تر هستند. به همین دلیل است که علاوه بر «جین کمپبون» که ریاست

تجربی و به همان میزان جسارت هنری انتظار داریم، به گزارش یوتیوبیو، کیارستمی در ادامه افزود: نوسازی دائمی هنر سینما از وظایف فیلمسازى جوان است. این کارکرد اصلی فیلم های کوتاه آنهاست: آثاری که خیلی فراتر از تجربیات معمولی برای دستپایی به حرفه ای در عرصه سینما هستند.

«لیلا حاتمى» دیگر هنرمند ایرانی است که این روزها راهی جشنواره کن شده تا دوری بخش رقابتی این جشنواره معتبر بین المللی را بر عهده بگیرد. بخش رقابتی جشنواره فیلم کن علاوه بر «جین کمپبون» که ریاست

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری با اشاره به برخی راهکارهای تامین هزینه های دانشگاه ها، تصویب بودجه تفصیلی دانشگاه ها در هیات های امانا حداکثر تا خرداد ماه هر سال را از مشخصه های انضباط مالی دانست.

به گزارش ایسنا، دکتر رضا فرجی دانا در همایش معاونان اداری، مالی و مدیریست منابع دانشگاه و مراکز پژوهشی و فناوری سراسر کشور در دانشگاه تهران با بیان اینکه نباید فعالیت های روزمره بخش اعظم وقت مسئولان آموزش عالی ویژه معاونان اداری مالی دانشگاه ها را به خود اختصاص دهد، گفت: رسیدن به اهداف آموزش عالی و اقا های ترسیم شده باید محور فعالیت های مسئولان آموزش عالی قرار گیرد و اشتغال به امور اداری روزانه ما را از این اهداف دور نکند. وزیر علوم رسیدن به دانشگاه نسل سوم و کارآفرین را که برخی

افتتاحیه هشتمین جشنواره شعر فجر در فرهنگسرای ارسباران

طیایی، خسرو احتشامی و محمد کلاهی اهری شعرخوانی خواهند کرد.راتی ساکسنا شاعر هندی و علی الشلا شاعر عراقی به عنوان مهمانان خارجی جشنواره و حشمت منصوری شاعر کرد و برکت حوت شاعر بلوچ در بخش اقلیمی و بومی بهنمی، مشفق کاشانی، علیرضا

در فرهنگسرای ارسباران برگزار می شود و سعید یوسف نیا و دکتر محسن کریمی راهجردی اجرای این برنامه شعرخوانی را بر عهده خواهند داشت.

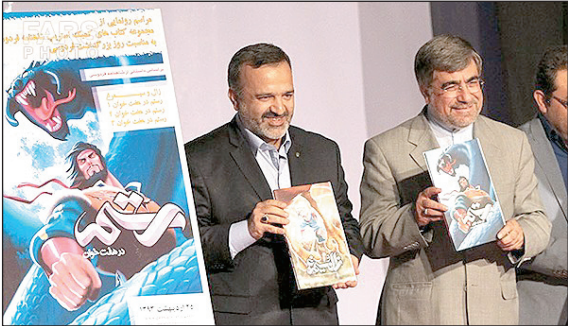
در ساعت ۱۷ و ۳۰ دقیقه یوسف علی میرشکاک، محمدعلی بهنمی، مشفق کاشانی، علیرضا

هشتمین جشنواره شعر فجر امروز در فرهنگسرای ارسباران آغاز به کار می کند.

افتتاحیه این جشنواره با شعرخوانی سیدعلی موسوی گرمارودی، مفتون امینی، علی معلم دامغانی، اکبر اسکسیر، فاضل نظری و بهزاد زین پور ساعت ۱۶

اخبار داخلی

وزیر ارشاد: امیدوارم در دانشگاه ها شاهد رشته شاهنامه پژوهی باشیم



رونمایی کمیک استرپ اساطیر شاهنامه پویا زیان خود را و امداد حکیم طوس است و ما ایرانیان باید با پاسداری از زبان فارسی سهم خود را در این زمینه ادا کنیم. وی گفت: فردوسی و شاهنامه حافظ راستین سنتهای اصیل ملی و شناسنامه قوم ایرانی است و اثر بسیار خوب و شگرفی بر فرهنگ ایرانی در طول تاریخ گذارده و ماندگاری آن را در طول تاریخ به دنبال داشته است.

جستنی ادامه داد: فردوسی مسلمانای ژرفنگر و پیرو مولای متقیان حضرت علی (ع) است.

مدیرکل بورس و اعزام دانشجویان سازمان امور دانشجویان اعلام کرد: شورای بورس مجوز افزایش ۲۰ درصدی مقرری دانشجویان بورسیه داخل را صادر کرد و این موضوع از ۶ ماه دوم سال اجرایی خواهد شد.

دکتر احمد غلامی در گفتگو با مهر با اعلام این خبر درباره پرداخت شهریه دانشجویان بورسیه داخل گفت: در حال حاضر شهریه دانشجویان بورسیه داخل پرداخت شده و مقرری آنها نیز در حال پرداخت است. وی ادامه داد: ۳ هزار و ۸۰۰ دانشجوی بورسیه داخل در دانشگاه های سراسری حضور دارند که حکم بورس برخی از آنها تمام شده بنابراین مقرری به آنها تعلق نمی گیرد، برخی نیز هنوز حکم بورس آنها صادر نشده آن ها نیز چزی دریافت نمی کنند. غلامی درباره پرداخت افزایش مقرری دانشجویان بورسیه خارج نیز گفت: بر اساس مصوبه ای که صادر شده بود، مقرری دانشجویان خارج با میانگین ۱۰ درصد اضافه شد که اکنون آن نیز در حال اجراست.

آغاز امتحانات خرداد ماه دانش آموزان

رئیس مرکز سنجش آموزش و پرورش با اعلام آغاز امتحانات دانش آموزان از ۲۷ اردیبهشت ماه، گفت: «سئوالات امتحان نهایی از هفته گذشته به تدریج به آستان ها ارسال شده است و تلاش شده سئوالات همگی مبتنی بر محتوای کتاب های درسی و برگرفته از آن باشد.

عبدالله سول عمادی در گفتگو با مهر گفت: با توجه به آنکه امسال مسابقات جام جهانی فوتبال را پیش رو داشتیم زمان امتحانات دانش آموزان به جلو افتاد و تاریخ برگزاری آن از ۲۷ اردیبهشت اعلام شد. به گفته عمادی، امتحانات پایان سال دانش آموزان تا ۲۲ خرداد و قبل از شروع مسابقات جام جهانی ادامه خواهد داشت و تلاش می کنیم تا پایان خردادماه نتایج امتحانات اعلام شود.

جزئیات ترم تابستان دانشگاه آزاد اعلام شد

معاون آموزشی دانشگاه آزاد از ابلاغ بخشنامه ترم تابستانی دانشگاه آزاد اسلامی خبر داد.

به گزارش ایسنا، دکتر حسین غربی دراین باره عنوان کرد: دانشگاه آزاد اسلامی در راستای استفاده بهینه از توان و قابلیت های منابع انسانی، صرفه جویی در زمان و نیز استفاده از تمام ظرفیت ها و پتانسیل موجود، اقدام به ارائه دوره تابستان در دوره های کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری کرده است. وی با بیان اینکه مدت زمان ترم تابستانی بدون احتساب زمان ثبت نام، امتحانات و اعلام نمرات امتحانی هشت هفته است، اعلام کرد: تقویم تحصیلی تمام ترم های تحصیلی دو هفته قبل از شروع ثبت نام ترم اول، توسط دفتر مطالعات و برنامه ریزی آموزشی به واحد های دانشگاهی ابلاغ خواهد شد.

رئیس انجمن آثار و مفاخر فرهنگی ایران هم در این مراسم گفت: انسانیت، شرافت، ناعت طبع، راستی و درستی در شاهنامه فردوسی موج می زند و این اثر سرشار از درس های حکمت آموز برای جامعه است. دکتر مهدی محقق ادامه داد: فردوسی به رغم تاثیر گذاری بسیار در دفاع از فرهنگ و ادب پارسی هم در زمان حیات خود و هم بعد از آن مظلوم بوده و به وی جفا شده و کوته نظرانی که نمی توانستند ابعاد شخصیتی و منش این شاعر را درک کنند همواره در طول تاریخ اتهامات ناروایی به او نسبت داده اند. در این مراسم از آخرین آلبوم آثار شهرام ناظری برگرفته از مهم ترین و پندآموزترین داستانهای فردوسی، مجموعه مقالات همایش ملی بزرگداشت فردوسی و همچنین مجموعه سه جلدی تصویرگری هفت خان رستم رونمایی شد. تجلیل از چندتن از استادان دانشگاه ها، پیشکوتان و فردوسی پژوهان مطرح کشور از دیگر بخش های این مراسم بود.

کیتاه آموزشی

مجوز افزایش مقرری دانشجویان بورسیه داخل صادر شد مدیرکل بورس و اعزام دانشجویان سازمان امور دانشجویان اعلام کرد: شورای بورس مجوز افزایش ۲۰ درصدی مقرری دانشجویان بورسیه داخل را صادر کرد و این موضوع از ۶ ماه دوم سال اجرایی خواهد شد.

دکتر احمد غلامی در گفتگو با مهر با اعلام این خبر درباره پرداخت شهریه دانشجویان بورسیه داخل گفت: در حال حاضر شهریه دانشجویان بورسیه داخل پرداخت شده و مقرری آنها نیز در حال پرداخت است. وی ادامه داد: ۳ هزار و ۸۰۰ دانشجوی بورسیه داخل در دانشگاه های سراسری حضور دارند که حکم بورس برخی از آنها تمام شده بنابراین مقرری به آنها تعلق نمی گیرد، برخی نیز هنوز حکم بورس آنها صادر نشده آن ها نیز چیزی دریافت نمی کنند. غلامی درباره پرداخت افزایش مقرری دانشجویان بورسیه خارج نیز گفت: بر اساس مصوبه ای که صادر شده بود، مقرری دانشجویان خارج با میانگین ۱۰ درصد اضافه شد که اکنون آن نیز در حال اجراست.

آغاز امتحانات خرداد ماه دانش آموزان

رئیس مرکز سنجش آموزش و پرورش با اعلام آغاز امتحانات دانش آموزان از ۲۷ اردیبهشت ماه، گفت: «سئوالات امتحان نهایی از هفته گذشته به تدریج به آستان ها ارسال شده است و تلاش شده سئوالات همگی مبتنی بر محتوای کتاب های درسی و برگرفته از آن باشد.

عبدالله سول عمادی در گفتگو با مهر گفت: با توجه به آنکه امسال مسابقات جام جهانی فوتبال را پیش رو داشتیم زمان امتحانات دانش آموزان به جلو افتاد و تاریخ برگزاری آن از ۲۷ اردیبهشت اعلام شد. به گفته عمادی، امتحانات پایان سال دانش آموزان تا ۲۲ خرداد و قبل از شروع مسابقات جام جهانی ادامه خواهد داشت و تلاش می کنیم تا پایان خردادماه نتایج امتحانات اعلام شود.

جزئیات ترم تابستان دانشگاه آزاد اعلام شد

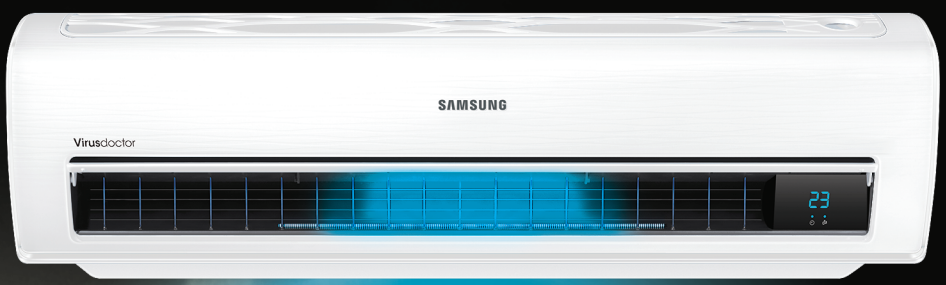
معاون آموزشی دانشگاه آزاد از ابلاغ بخشنامه ترم تابستانی دانشگاه آزاد اسلامی خبر داد.

به گزارش ایسنا، دکتر حسین غربی دراین باره عنوان کرد: دانشگاه آزاد اسلامی در راستای استفاده بهینه از توان و قابلیت های منابع انسانی، صرفه جویی در زمان و نیز استفاده از تمام ظرفیت ها و پتانسیل موجود، اقدام به ارائه دوره تابستان در دوره های کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری کرده است. وی با بیان اینکه مدت زمان ترم تابستانی بدون احتساب زمان ثبت نام، امتحانات و اعلام نمرات امتحانی هشت هفته است، اعلام کرد: تقویم تحصیلی تمام ترم های تحصیلی دو هفته قبل از شروع ثبت نام ترم اول، توسط دفتر مطالعات و برنامه ریزی آموزشی به واحد های دانشگاهی ابلاغ خواهد شد.

سامسونگ

SAMSUNG

قرعه کشی بزرگ کولرگازی



دستگاه خودروی بنز

تاریخ قرعه کشی اولین دستگا ۳ خرداد همزمان با روز آزاد سازی خرمشهر

جهت دریافت اطلاعات بیشتر به سایت www.samservice.com مراجعه نمایید.

زمان جشنواره ۱/۱۲/۹۲ لغایت ۳۱/۶/۹۳

مهملت ارسال مدارک برای قرعه کشی اولین دستگاه ۲۰ اردیبهشت

SAMSUNG

فقط با ضمانت ماه

مرکز تماس: ۰۲۱-۸۲۵۵ سرویس

پارسیان بانک ایرانیان

در چند سال اخیر تغییراتی در الگوی غذایی هموطنان مان اتفاق افتاده که منجر به شیوع اضافه وزن، چاقی و بیماری‌های دیگر شده و این در حالی است که با اصلاح الگوی مصرف، این بیماری‌ها را می‌توان کاهش داد. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که تغذیه سالم درست از ۵۰ درصد بیماری‌های قلبی و عروقی و ۳۰ درصد سرطان‌ها پیشگیری می‌کند.

کارشناسان معتقدند، یکی از ابعاد مهم خود مراقبتی، رعایت تغذیه اصولی است که اگر بتوان مردم را با اصول آن آشنا کرد، قدم بزرگی در راه ارتقاء و حفظ سلامت جامعه برداشته می‌شود.

آنسان می‌گویند، ذائقه‌سازی و ایجاد عادات غذایی درست اگر از کودکی نهادینه شود، افراد در بزرگسالی قادر خواهند بود از سلامت خود به درستی مراقبت کنند.

تغذیه صحیح، عامل اصلی سلامت
دکتر زهرا عبداللهی –مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مصاحبه با خبرگزاری ایسنا به تدوین رهنمودهای غذایی ایران با توجه به هتک غذایی کشورمان اشاره کرده و اظهار داشته است: این رهنمودهای غذایی از طریق شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور، برای آموزش تغذیه صحیح به مردم ارائه می‌شود. وی رعایت تغذیه درست را از مهم‌ترین ابعاد خود مراقبتی خواند و می‌گوید:بی‌تردید اصلاح الگوی غذایی، نقش مهمی در حفظ سلامت مردم دارد، چرا که به عنوان مثال با تغذیه صحیح می‌توان از ۵۰ درصد ابتلا به بیماری‌های قلبی و ۳۰ درصد از سرطان‌ها پیشگیری کرد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مورد تغییرات ایجاد شده در الگوی غذایی کشور می‌افزاید: این تغییرات شیوع قابل ملاحظه اضافه وزن و چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن را به دنبال داشته است؛ به طوری که مصرف قند، نمک و چربی در سبد غذایی مردم بسیار بیشتر از بر خوردار خواهند بود و به همین دلیل شاهد شیوع بیماری‌های غیر واگیر مرتبط با تغذیه هستیم.

وی با بیان این مطلب که برای اصلاح الگوی غذایی باید فرهنگ غذایی از کودکی در انسان اصلاح شود، یادآوری می‌کند: به این ترتیب باید فرهنگ غذایی به مهد کودک‌ها، وارد و از آنجا آغاز شود. در صورتی که ذائقه‌سازی از کودکی ایجاد شود، طبعاً افراد در بزرگسالی از الگوی صحیح تغذیه‌ای برخوردار خواهند بود و به همین دلیل شاهد می‌توانند از سلامت خود مراقبت کنند.

عبداللهی می‌گوید: بسته‌های آموزشی در ارتباط با اصول تغذیه صحیح در دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت و درمان چاپ و در سطح شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور، توزیع شده است. همچنین کارشناسان تغذیه در دانشگاه‌ها برای آموزش تغذیه صحیح و ارائه خدمات مشاوره از طریق شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور، آمادگی دارند.

هر غذایی

دکتر مهران آذرپور–متخصص تغذیه در مورد تغذیه درست به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: تغذیه صحیح یعنی رعایت ۳ اصل «تعادل» و «تنوع» در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. به طور کلی مصرف انواع مواد غذایی در ۴ گروه اصلی معرفی می‌شوند که بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه، استفاده از تمامی گروه‌های اصلی

غذایی است.

مصرف روزانه از گروه‌های غذایی را می‌توان به استفاده از یک هرم نشان داد، می‌افزاید: هرم غذایی، گروه‌های غذایی و موادی را که در هر گروه جای می‌گیرد، معرفی می‌کند که قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کند، به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی حاوی قند و چربی کمتر مصرف کنند.

این متخصص تغذیه یادآوری می‌کند: هر چنه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم، حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند، بیشتر می‌شود. به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد ضمن آن‌که که شناسایی گروه‌های غذایی به عنوان راهنمایی برای تغذیه تمامی گروه‌های سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه‌ریزی غذایی همه افراد است که البته در گروه‌های سنی مختلف باید قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه باشد.

وی می‌گوید: هر کدام از این گروه‌ها مقدار کمی از مواد مغذی را برای مردم فراهم می‌کند و غذای یک گروه نمی‌تواند به‌جای غذای گروه‌های دیگر، مصرف شود و هیچ‌کدام از گروه‌های غذایی هرم، از گروه دیگر مهمتر نیست. درواقع انسان برای سلامت خود – به همه گروه‌های غذایی نیازمند است که عبارت‌ند از گروه نان شامل غلات کامل (گندم، جو، جو دوسر، ارزن)، برنج، و انواع ماکارانی (لازانیا، رشته فرنگی، رشته پولوی ورشته آشی). این گروه کربوهیدرات پیچیده و فیبر و همچنین ویتامین‌های خانوادهBو املاحی مانند آهن و پروتئین مورد نیاز بدن ما را تأمین می‌کند.

گروه سبزی‌ها؛ شامل بسیاری ازسبزی‌های متنوع و از جمله سبزی‌های سبزرنگ (مثل سبزی خوردن)، صیفی و سبزی‌های نشاسته‌ای (مثل باقالا) است. این گروه تأمین کننده املاح و ویتامین‌های مورد نیاز ماست که از جمله به ویتامین C، A، و

گروه گوشت؛ شامل گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی، تخم مرغ و حبوبات است. این گروه غذایی برای تأمین پروتئین، فسفر، ویتامین‌های B۱، B۲، B۶، B۱۲ و چربی و کلسترول است. حبوبات زیر گروه سبزی‌های نشاسته‌ای است، ولی چون از نظر غذایی، محتوای پروتئین و املاح شبیه گوشت است، دراین گروه قرار دارند. بهترین منبع تأمین کننده کلسیم است و تأمین کننده پروتئین و ویتامینB۱۲، B۲، A محسوب می‌شوند.

چربی‌ها:چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها است این دسته از مواد غذایی از آنجا که کاری رژیم را تأمین می‌کنند، قابل توجه هستند. این چون دارای مواد مغذی کمی هستند، کمترین میزان مصرف آن‌ها توصیه می‌شود. این گروه شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغنها، مایونز، خامه، پنیرخامه‌ای، سرشیر و چیپس است و مواد قندی که شکلات، آب نبات، شیرینی کیک، نوشابه، شربت، زله، دسر، مربا، شکر و عسل است. ما با این که از مصرف چربی و روغن می‌ترسیم، اما مصرف چربی

*دکتر زهرا عبداللهی –مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ بی‌تردیداصلاح الگوی غذایی، نقش مهمی در حفظ سلامت هموطنان دارد. با تغذیه درست می‌توان از ۵۰درصد بیماری‌های قلبی و ۳۰درصداز سرطان‌ها، پیشگیری کرد

***دکتر مهران آذرپور–متخصص تغذیه؛ چربی‌ها، و غنها و شیرینی‌ها به این دلیل که مواد مغذی کمی دارند، کمترین میزان مصرف آن‌ها توصیه می‌شود. این گروه از مواد غذایی:کره، مارگارین،سس سالاد، روغن‌ها، مایونز، خامه، پنیرخامه‌ای، سرشیر و چیپس را شامل می‌شوند**
***دکتر مسعود کیمیایک متخصص تغذیه؛ ماهی، یکی از خوراکی‌های آرا بخش‌است و وجود اسیدهای چرب امگا۳ در این ماده غذایی، باعث کاهش استرس می‌شود و به همین دلیل شاید بتوان آن را به عنوان یک مکمل در نظر گرفت.**

***شیرین یاور و یکان شناس تغذیه؛ پروتئین‌های حیوانی در هر چه جدید غذایی شامل گوشت سفید ماکیان و غذاهای دریایی است و گوشت قرمز از فهرست پروتئین‌های حیوانی حذف شده‌است**

***دکتر زهرا عبداللهی –مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛**

به مقدار مناسب برای بدن لازم است، چرا که بدن ما از چربی برای ساخت سلول، عملکرد مغز، چشم و ریه استفاده می‌کند. هستند که عبارت‌ند از چربی‌های خوب و بد. چربی‌های خوب که شامل چربی‌های غیراشباع، امگا۳ و امگا۶ است. این‌ها برعکس چربی‌های بد، برای بدن لازم است و چربی‌های بد نیز باعث افزایش بیماری‌ها می‌شوند. چربی‌های بد، افزایش LDL(کلسترول بد) و چربی‌های خوب کاهش HDL(کلسترول خوب) را به همراه می‌آورند.

وی در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان چربی خوب را از چربی بد تشخیص داد، یادآوری می‌کند: مردم باید به پرسج‌های تغذیه‌ای محصولات دقت کنند، اگر ماده غذایی دارای روغن هیدروژنه باشد، دارای چربی‌های بد است و از این رو سبب زمینه سرخ شده، پیراشکی، شیرینی‌ها، بیسکویت، خمیر پیتزا، سس غذا و فست فودها، دارای چربی‌های ضرر هستند.

خوراکی‌های آرام بخش

دکتر مسعود کیمیاگر – متخصص تغذیه در مورد خوراکی‌های آرام بخش اظهار داشته است: خوراکی‌هایی و خورد دارند که رسیدن به آرامش پس از مصرف آنها به اثبات می‌رسد. این خوراکی‌ها عبارتند از:
۱- نان خشک
۲- موز
۳- موز
۴- موز
۵- موز
۶- موز
۷- موز
۸- موز
۹- موز
۱۰- موز
۱۱- موز
۱۲- موز
۱۳- موز
۱۴- موز
۱۵- موز
۱۶- موز
۱۷- موز
۱۸- موز
۱۹- موز
۲۰- موز
۲۱- موز
۲۲- موز
۲۳- موز
۲۴- موز
۲۵- موز
۲۶- موز
۲۷- موز
۲۸- موز
۲۹- موز
۳۰- موز
۳۱- موز
۳۲- موز
۳۳- موز
۳۴- موز
۳۵- موز
۳۶- موز
۳۷- موز
۳۸- موز
۳۹- موز
۴۰- موز
۴۱- موز
۴۲- موز
۴۳- موز
۴۴- موز
۴۵- موز
۴۶- موز
۴۷- موز
۴۸- موز
۴۹- موز
۵۰- موز
۵۱- موز
۵۲- موز
۵۳- موز
۵۴- موز
۵۵- موز
۵۶- موز
۵۷- موز
۵۸- موز
۵۹- موز
۶۰- موز
۶۱- موز
۶۲- موز
۶۳- موز
۶۴- موز
۶۵- موز
۶۶- موز
۶۷- موز
۶۸- موز
۶۹- موز
۷۰- موز
۷۱- موز
۷۲- موز
۷۳- موز
۷۴- موز
۷۵- موز
۷۶- موز
۷۷- موز
۷۸- موز
۷۹- موز
۸۰- موز
۸۱- موز
۸۲- موز
۸۳- موز
۸۴- موز
۸۵- موز
۸۶- موز
۸۷- موز
۸۸- موز
۸۹- موز
۹۰- موز
۹۱- موز
۹۲- موز
۹۳- موز
۹۴- موز
۹۵- موز
۹۶- موز
۹۷- موز
۹۸- موز
۹۹- موز
۱۰۰- موز
۱۰۱- موز
۱۰۲- موز
۱۰۳- موز
۱۰۴- موز
۱۰۵- موز
۱۰۶- موز
۱۰۷- موز
۱۰۸- موز
۱۰۹- موز
۱۱۰- موز
۱۱۱- موز
۱۱۲- موز
۱۱۳- موز
۱۱۴- موز
۱۱۵- موز
۱۱۶- موز
۱۱۷- موز
۱۱۸- موز
۱۱۹- موز
۱۲۰- موز
۱۲۱- موز
۱۲۲- موز
۱۲۳- موز
۱۲۴- موز
۱۲۵- موز
۱۲۶- موز
۱۲۷- موز
۱۲۸- موز
۱۲۹- موز
۱۳۰- موز
۱۳۱- موز
۱۳۲- موز
۱۳۳- موز
۱۳۴- موز
۱۳۵- موز
۱۳۶- موز
۱۳۷- موز
۱۳۸- موز
۱۳۹- موز
۱۴۰- موز
۱۴۱- موز
۱۴۲- موز
۱۴۳- موز
۱۴۴- موز
۱۴۵- موز
۱۴۶- موز
۱۴۷- موز
۱۴۸- موز
۱۴۹- موز
۱۵۰- موز
۱۵۱- موز
۱۵۲- موز
۱۵۳- موز
۱۵۴- موز
۱۵۵- موز
۱۵۶- موز
۱۵۷- موز
۱۵۸- موز
۱۵۹- موز
۱۶۰- موز
۱۶۱- موز
۱۶۲- موز
۱۶۳- موز
۱۶۴- موز
۱۶۵- موز
۱۶۶- موز
۱۶۷- موز
۱۶۸- موز
۱۶۹- موز
۱۷۰- موز
۱۷۱- موز
۱۷۲- موز
۱۷۳- موز
۱۷۴- موز
۱۷۵- موز
۱۷۶- موز
۱۷۷- موز
۱۷۸- موز
۱۷۹- موز
۱۸۰- موز
۱۸۱- موز
۱۸۲- موز
۱۸۳- موز
۱۸۴- موز
۱۸۵- موز
۱۸۶- موز
۱۸۷- موز
۱۸۸- موز
۱۸۹- موز
۱۹۰- موز
۱۹۱- موز
۱۹۲- موز
۱۹۳- موز
۱۹۴- موز
۱۹۵- موز
۱۹۶- موز
۱۹۷- موز
۱۹۸- موز
۱۹۹- موز
۲۰۰- موز
۲۰۱- موز
۲۰۲- موز
۲۰۳- موز
۲۰۴- موز
۲۰۵- موز
۲۰۶- موز
۲۰۷- موز
۲۰۸- موز
۲۰۹- موز
۲۱۰- موز
۲۱۱- موز
۲۱۲- موز
۲۱۳- موز
۲۱۴- موز
۲۱۵- موز
۲۱۶- موز
۲۱۷- موز
۲۱۸- موز
۲۱۹- موز
۲۲۰- موز
۲۲۱- موز
۲۲۲- موز
۲۲۳- موز
۲۲۴- موز
۲۲۵- موز
۲۲۶- موز
۲۲۷- موز
۲۲۸- موز
۲۲۹- موز
۲۳۰- موز
۲۳۱- موز
۲۳۲- موز
۲۳۳- موز
۲۳۴- موز
۲۳۵- موز
۲۳۶- موز
۲۳۷- موز
۲۳۸- موز
۲۳۹- موز
۲۴۰- موز
۲۴۱- موز
۲۴۲- موز
۲۴۳- موز
۲۴۴- موز
۲۴۵- موز
۲۴۶- موز
۲۴۷- موز
۲۴۸- موز
۲۴۹- موز
۲۵۰- موز
۲۵۱- موز
۲۵۲- موز
۲۵۳- موز
۲۵۴- موز
۲۵۵- موز
۲۵۶- موز
۲۵۷- موز
۲۵۸- موز
۲۵۹- موز
۲۶۰- موز
۲۶۱- موز
۲۶۲- موز
۲۶۳- موز
۲۶۴- موز
۲۶۵- موز
۲۶۶- موز
۲۶۷- موز
۲۶۸- موز
۲۶۹- موز
۲۷۰- موز
۲۷۱- موز
۲۷۲- موز
۲۷۳- موز
۲۷۴- موز
۲۷۵- موز
۲۷۶- موز
۲۷۷- موز
۲۷۸- موز
۲۷۹- موز
۲۸۰- موز
۲۸۱- موز
۲۸۲- موز
۲۸۳- موز
۲۸۴- موز
۲۸۵- موز
۲۸۶- موز
۲۸۷- موز
۲۸۸- موز
۲۸۹- موز
۲۹۰- موز
۲۹۱- موز
۲۹۲- موز
۲۹۳- موز
۲۹۴- موز
۲۹۵- موز
۲۹۶- موز
۲۹۷- موز
۲۹۸- موز
۲۹۹- موز
۳۰۰- موز
۳۰۱- موز
۳۰۲- موز
۳۰۳- موز
۳۰۴- موز
۳۰۵- موز
۳۰۶- موز
۳۰۷- موز
۳۰۸- موز
۳۰۹- موز
۳۱۰- موز
۳۱۱- موز
۳۱۲- موز
۳۱۳- موز
۳۱۴- موز
۳۱۵- موز
۳۱۶- موز
۳۱۷- موز
۳۱۸- موز
۳۱۹- موز
۳۲۰- موز
۳۲۱- موز
۳۲۲- موز
۳۲۳- موز
۳۲۴- موز
۳۲۵- موز
۳۲۶- موز
۳۲۷- موز
۳۲۸- موز
۳۲۹- موز
۳۳۰- موز
۳۳۱- موز
۳۳۲- موز
۳۳۳- موز
۳۳۴- موز
۳۳۵- موز
۳۳۶- موز
۳۳۷- موز
۳۳۸- موز
۳۳۹- موز
۳۴۰- موز
۳۴۱- موز
۳۴۲- موز
۳۴۳- موز
۳۴۴- موز
۳۴۵- موز
۳۴۶- موز
۳۴۷- موز
۳۴۸- موز
۳۴۹- موز
۳۵۰- موز
۳۵۱- موز
۳۵۲- موز
۳۵۳- موز
۳۵۴- موز
۳۵۵- موز
۳۵۶- موز
۳۵۷- موز
۳۵۸- موز
۳۵۹- موز
۳۶۰- موز
۳۶۱- موز
۳۶۲- موز
۳۶۳- موز
۳۶۴- موز
۳۶۵- موز
۳۶۶- موز
۳۶۷- موز
۳۶۸- موز
۳۶۹- موز
۳۷۰- موز
۳۷۱- موز
۳۷۲- موز
۳۷۳- موز
۳۷۴- موز
۳۷۵- موز
۳۷۶- موز
۳۷۷- موز
۳۷۸- موز
۳۷۹- موز
۳۸۰- موز
۳۸۱- موز
۳۸۲- موز
۳۸۳- موز
۳۸۴- موز
۳۸۵- موز
۳۸۶- موز
۳۸۷- موز
۳۸۸- موز
۳۸۹- موز
۳۹۰- موز
۳۹۱- موز
۳۹۲- موز
۳۹۳- موز
۳۹۴- موز
۳۹۵- موز
۳۹۶- موز
۳۹۷- موز
۳۹۸- موز
۳۹۹- موز
۴۰۰- موز
۴۰۱- موز
۴۰۲- موز
۴۰۳- موز
۴۰۴- موز
۴۰۵- موز
۴۰۶- موز
۴۰۷- موز
۴۰۸- موز
۴۰۹- موز
۴۱۰- موز
۴۱۱- موز
۴۱۲- موز
۴۱۳- موز
۴۱۴- موز
۴۱۵- موز
۴۱۶- موز
۴۱۷- موز
۴۱۸- موز
۴۱۹- موز
۴۲۰- موز
۴۲۱- موز
۴۲۲- موز
۴۲۳- موز
۴۲۴- موز
۴۲۵- موز
۴۲۶- موز
۴۲۷- موز
۴۲۸- موز
۴۲۹- موز
۴۳۰- موز
۴۳۱- موز
۴۳۲- موز
۴۳۳- موز
۴۳۴- موز
۴۳۵- موز
۴۳۶- موز
۴۳۷- موز
۴۳۸- موز
۴۳۹- موز
۴۴۰- موز
۴۴۱- موز
۴۴۲- موز
۴۴۳- موز
۴۴۴- موز
۴۴۵- موز
۴۴۶- موز
۴۴۷- موز
۴۴۸- موز
۴۴۹- موز
۴۵۰- موز
۴۵۱- موز
۴۵۲- موز
۴۵۳- موز
۴۵۴- موز
۴۵۵- موز
۴۵۶- موز
۴۵۷- موز
۴۵۸- موز
۴۵۹- موز
۴۶۰- موز
۴۶۱- موز
۴۶۲- موز
۴۶۳- موز
۴۶۴- موز
۴۶۵- موز
۴۶۶- موز
۴۶۷- موز
۴۶۸- موز
۴۶۹- موز
۴۷۰- موز
۴۷۱- موز
۴۷۲- موز
۴۷۳- موز
۴۷۴- موز
۴۷۵- موز
۴۷۶- موز
۴۷۷- موز
۴۷۸- موز
۴۷۹- موز
۴۸۰- موز
۴۸۱- موز
۴۸۲- موز
۴۸۳- موز
۴۸۴- موز
۴۸۵- موز
۴۸۶- موز
۴۸۷- موز
۴۸۸- موز
۴۸۹- موز
۴۹۰- موز
۴۹۱- موز
۴۹۲- موز
۴۹۳- موز
۴۹۴- موز
۴۹۵- موز
۴۹۶- موز
۴۹۷- موز
۴۹۸- موز
۴۹۹- موز
۵۰۰- موز
۵۰۱- موز
۵۰۲- موز
۵۰۳- موز
۵۰۴- موز
۵۰۵- موز
۵۰۶- موز
۵۰۷- موز
۵۰۸- موز
۵۰۹- موز
۵۱۰- موز
۵۱۱- موز
۵۱۲- موز
۵۱۳- موز
۵۱۴- موز
۵۱۵- موز
۵۱۶- موز
۵۱۷- موز
۵۱۸- موز
۵۱۹- موز
۵۲۰- موز
۵۲۱- موز
۵۲۲- موز
۵۲۳- موز
۵۲۴- موز
۵۲۵- موز
۵۲۶- موز
۵۲۷- موز
۵۲۸- موز
۵۲۹- موز
۵۳۰- موز
۵۳۱- موز
۵۳۲- موز
۵۳۳- موز
۵۳۴- موز
۵۳۵- موز
۵۳۶- موز
۵۳۷- موز
۵۳۸- موز
۵۳۹- موز
۵۴۰- موز
۵۴۱- موز
۵۴۲- موز
۵۴۳- موز
۵۴۴- موز
۵۴۵- موز
۵۴۶- موز
۵۴۷- موز
۵۴۸- موز
۵۴۹- موز
۵۵۰- موز
۵۵۱- موز
۵۵۲- موز
۵۵۳- موز
۵۵۴- موز
۵۵۵- موز
۵۵۶- موز
۵۵۷- موز
۵۵۸- موز
۵۵۹- موز
۵۶۰- موز
۵۶۱- موز
۵۶۲- موز
۵۶۳- موز
۵۶۴- موز
۵۶۵- موز
۵۶۶- موز
۵۶۷- موز
۵۶۸- موز
۵۶۹- موز
۵۷۰- موز
۵۷۱- موز
۵۷۲- موز
۵۷۳- موز
۵۷۴- موز
۵۷۵- موز
۵۷۶- موز
۵۷۷- موز
۵۷۸- موز
۵۷۹- موز
۵۸۰- موز
۵۸۱- موز
۵۸۲- موز
۵۸۳- موز
۵۸۴- موز
۵۸۵- موز
۵۸۶- موز
۵۸۷- موز
۵۸۸- موز
۵۸۹- موز
۵۹۰- موز
۵۹۱- موز
۵۹۲- موز
۵۹۳- موز
۵۹۴- موز
۵۹۵- موز
۵۹۶- موز
۵۹۷- موز
۵۹۸- موز
۵۹۹- موز
۶۰۰- موز
۶۰۱- موز
۶۰۲- موز
۶۰۳- موز
۶۰۴- موز
۶۰۵- موز
۶۰۶- موز
۶۰۷- موز
۶۰۸- موز
۶۰۹- موز
۶۱۰- موز
۶۱۱- موز
۶۱۲- موز
۶۱۳- موز
۶۱۴- موز
۶۱۵- موز
۶۱۶- موز
۶۱۷- موز
۶۱۸- موز
۶۱۹- موز
۶۲۰- موز
۶۲۱- موز
۶۲۲- موز
۶۲۳- موز
۶۲۴- موز
۶۲۵- موز
۶۲۶- موز
۶۲۷- موز
۶۲۸- موز
۶۲۹- موز
۶۳۰- موز
۶۳۱- موز
۶۳۲- موز
۶۳۳- موز
۶۳۴- موز
۶۳۵- موز
۶۳۶- موز
۶۳۷- موز
۶۳۸- موز
۶۳۹- موز
۶۴۰- موز
۶۴۱- موز
۶۴۲- موز
۶۴۳- موز
۶۴۴- موز
۶۴۵- موز
۶۴۶- موز
۶۴۷- موز
۶۴۸- موز
۶۴۹- موز
۶۵۰- موز
۶۵۱- موز
۶۵۲- موز
۶۵۳- موز
۶۵۴- موز
۶۵۵- موز
۶۵۶- موز
۶۵۷- موز
۶۵۸- موز
۶۵۹- موز
۶۶۰- موز
۶۶۱- موز
۶۶۲- موز
۶۶۳- موز
۶۶۴- موز
۶۶۵- موز
۶۶۶- موز
۶۶۷- موز
۶۶۸- موز
۶۶۹- موز
۶۷۰- موز
۶۷۱- موز
۶۷۲- موز
۶۷۳- موز
۶۷۴- موز
۶۷۵- موز
۶۷۶- موز
۶۷۷- موز
۶۷۸- موز
۶۷۹- موز
۶۸۰- موز
۶۸۱- موز
۶۸۲- موز
۶۸۳- موز
۶۸۴- موز
۶۸۵- موز
۶۸۶- موز
۶۸۷- موز
۶۸۸- موز
۶۸۹- موز
۶۹۰- موز
۶۹۱- موز
۶۹۲- موز
۶۹۳- موز
۶۹۴- موز
۶۹۵- موز
۶۹۶- موز
۶۹۷- موز
۶۹۸- موز
۶۹۹- موز
۷۰۰- موز
۷۰۱- موز
۷۰۲- موز
۷۰۳- موز
۷۰۴- موز
۷۰۵- موز
۷۰۶- موز
۷۰۷- موز
۷۰۸- موز
۷۰۹- موز
۷۱۰- موز
۷۱۱- موز
۷۱۲- موز
۷۱۳- موز
۷۱۴- موز
۷۱۵- موز
۷۱۶- موز
۷۱۷- موز
۷۱۸- موز
۷۱۹- موز
۷۲۰- موز
۷۲۱- موز
۷۲۲- موز
۷۲۳- موز
۷۲۴- موز
۷۲۵- موز
۷۲۶- موز
۷۲۷- موز
۷۲۸- موز
۷۲۹- موز
۷۳۰- موز
۷۳۱- موز
۷۳۲- موز
۷۳۳- موز
۷۳۴- موز
۷۳۵- موز
۷۳۶- موز
۷۳۷- موز
۷۳۸- موز
۷۳۹- موز
۷۴۰- موز
۷۴۱- موز
۷۴۲- موز
۷۴۳- موز
۷۴۴- موز
۷۴۵- موز
۷۴۶- موز
۷۴۷- موز
۷۴۸- موز
۷۴۹- موز
۷۵۰- موز
۷۵۱- موز
۷۵۲- موز
۷۵۳- موز
۷۵۴- موز
۷۵۵- موز
۷۵۶- موز
۷۵۷- موز
۷۵۸- موز
۷۵۹- موز
۷۶۰- موز
۷۶۱- موز
۷۶۲- موز
۷۶۳- موز
۷۶۴- موز
۷۶۵- موز
۷۶۶- موز
۷۶۷- موز
۷۶۸- موز
۷۶۹- موز
۷۷۰- موز
۷۷۱- موز
۷۷۲- موز
۷۷۳- موز
۷۷۴- موز
۷۷۵- موز
۷۷۶- موز
۷۷۷- موز
۷۷۸- موز
۷۷۹- موز
۷۸۰- موز
۷۸۱- موز
۷۸۲- موز
۷۸۳- موز
۷۸۴- موز
۷۸۵- موز
۷۸۶- موز
۷۸۷- موز
۷۸۸- موز
۷۸۹- موز
۷۹۰- موز
۷۹۱- موز
۷۹۲- موز
۷۹۳- موز
۷۹۴- موز
۷۹۵- موز
۷۹۶- موز
۷۹۷- موز
۷۹۸- موز
۷۹۹- موز
۸۰۰- موز
۸۰۱- موز
۸۰۲- موز
۸۰۳- موز
۸۰۴- موز
۸۰۵- موز
۸۰۶- موز
۸۰۷- موز
۸۰۸- موز
۸۰۹- موز
۸۱۰- موز
۸۱۱- موز
۸۱۲- موز
۸۱۳- موز
۸۱۴- موز
۸۱۵- موز
۸۱۶- موز
۸۱۷- موز
۸۱۸- موز
۸۱۹- موز
۸۲۰- موز
۸۲۱- موز
۸۲۲- موز
۸۲۳- موز
۸۲۴- موز
۸۲۵- موز
۸۲۶- موز
۸۲۷- موز
۸۲۸- موز
۸۲۹- موز
۸۳۰- موز
۸۳۱- موز
۸۳۲- موز
۸۳۳- موز
۸۳۴- موز
۸۳۵- موز
۸۳۶- موز
۸۳۷- موز
۸۳۸- موز
۸۳۹- موز
۸۴۰- موز
۸۴۱- موز
۸۴۲- موز
۸۴۳- موز
۸۴۴- موز
۸۴۵- موز
۸۴۶- موز
۸۴۷- موز
۸۴۸- موز
۸۴۹- موز
۸۵۰- موز
۸۵۱- موز
۸۵۲- موز
۸۵۳- موز
۸۵۴- موز
۸۵۵- موز
۸۵۶- موز
۸۵۷- موز
۸۵۸- موز
۸۵۹- موز
۸۶۰- موز
۸۶۱- موز
۸۶۲- موز
۸۶۳- موز
۸۶۴- موز
۸۶۵- موز
۸۶۶- موز
۸۶۷- موز
۸۶۸- موز
۸۶۹- موز
۸۷۰- موز
۸۷۱- موز
۸۷۲- موز
۸۷۳- موز
۸۷۴- موز
۸۷۵- موز
۸۷۶- موز
۸۷۷- موز
۸۷۸- موز
۸۷۹- موز
۸۸۰- موز
۸۸۱- موز
۸۸۲- موز
۸۸۳- موز
۸۸۴- موز
۸۸۵- موز
۸۸۶- موز
۸۸۷- موز
۸۸۸- موز
۸۸۹- موز
۸۹۰- موز
۸۹۱- موز
۸۹۲- موز
۸۹۳- موز
۸۹۴- موز
۸۹۵- موز
۸۹۶- موز
۸۹۷- موز
۸۹۸- موز
۸۹۹- موز
۹۰۰- موز
۹۰۱- موز
۹۰۲- موز
۹۰۳- موز
۹۰۴- موز
۹۰۵- موز
۹۰۶- موز
۹۰۷- موز
۹۰۸- موز
۹۰۹- موز
۹۱۰- موز
۹۱۱- موز
۹۱۲- موز
۹۱۳- موز
۹۱۴- موز
۹۱۵- موز
۹۱۶- موز
۹۱۷- موز
۹۱۸- موز
۹۱۹- موز
۹۲۰- موز
۹۲۱- موز
۹۲۲- موز
۹۲۳- موز
۹۲۴- موز
۹۲۵- موز
۹۲۶- موز
۹۲۷- موز
۹۲۸- موز
۹۲۹- موز
۹۳۰- موز
۹۳۱- موز
۹۳۲- موز
۹۳۳- موز
۹۳۴- موز
۹

رهبر معظم انقلاب از قهرمانان تیم ملی کشتی فرنگی تشکر کردند

در پی قهرمانی مقتدرانه تیم ملی کشتی فرنگی ایران در جام جهانی کشتی فرنگی تهران، حضرت آیت الله خامنه‌ای با صدور پیامی از قهرمانان تیم ملی تشکر کردند.

متن پیام رهبر معظم انقلاب اسلامی به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم
از اینکه دل ملت را شاد کردند، از قهرمانان تشکر می‌کنم.

سید علی خامنه‌ای

رییس جمهوری قهرمانی تیم کشتی فرنگی ایران را تبریک گفت

رییس جمهوری در پیامی، قهرمانی تیم ملی کشتی فرنگی ایران را در رقابت های جام جهانی به ملت شریف ایران و جامعه ورزشی کشور تبریک گفت.

بسم الله الرحمن الرحيم
پیروزی دلآور مردان ایرانی در مسابقات کشتی فرنگی جام جهانی که نشان از غیرت و جوانمردی این عزیزان دارد را صمیمانه تبریک می گویم. اینجانب ضمن قدردانی و تشکر از تلاش های مدیران، مربیان، دست اندرکاران و خصوصا قهرمانان تیم ملی کشتی فرنگی، این موفقیت بزرگ را به کشتی گران، خانواده های محترم ایشان، جامعه ورزشی کشور و مردم شریف ایران عزیز، تبریک گفته و استمرار پیروزی و سربلندی همه قهرمانان و ورزشکاران را از خداوند سبحان مسئلت دارم.

حسن روحانی
رییس جمهوری اسلامی ایران

تبریک دکتر لاریجانی به مناسبت قهرمانی تیم ملی کشتی فرنگی

دکترعلی لاریجانی، رییس مجلس شورای اسلامی در پیامی قهرمانی تیم ملی کشتی فرنگی در مسابقات جهانی تهران را تبریک گفت.

بسم الله الرحمن الرحيم
قهرمانان با غیرت و غیور کشورمان، یکبار دیگر از اعتبار و جایگاه قهرمانی در رشته کشتی فرنگی، دفاع کردند و با کسب مقام برتر در رقابت‌های جام جهانی که به‌میزبانی شایسته جمهوری اسلامی ایران برگزار شد، دل‌ملت را شاد و خشنود ساختند. در عرصه این رقابت‌ها که با حضور قدرت‌های برتر جهان در رشته کشتی فرنگی انجام گرفت، ورزشکاران دلاورمان با همت و تلاش شایسته خویش، بار دیگر موجبات تحسین همگان از این عزم و اراده را به وجود آوردند. اینجانب از سربو خود و نمایندگان مجلس شورای اسلامی، در افتخار آفرینی را به پیشگاه مقام معظم رهبری، ملت بزرگوار ایران، ورزشکاران، مربیان تیم کشتی فرنگی و خانواده‌های آنان تبریک گفته، برای همه عزیزان در تمامی عرصه‌ها، آرزوی موفقیت و سربلندی دارم.

علی لاریجانی
رییس مجلس شورای اسلامی

پیام تبریک آیت الله هاشمی رفسنجانی به تیم ملی کشتی فرنگی

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، رئیس‌مجمع تشخیص مصلحت نظام درپی قهرمانی تیم ملی کشتی فرنگی ایران در جام جهانی، پیام تبریک صادر کردند.
بسم الله الرحمن الرحيم
قهرمانی تیم ملی کشتی فرنگی ایران در مسابقات جهانی تهران، اثبات شایستگی جوانان غیور کشور و ورزش است که ریشه در تاریخ و فرهنگ ایران دارد.با تبریک این پیروزی مقتدرانه به اعضا و کادر مربیگری کشتی فرنگی، فداپسویان، جوانان علاقمند به این ورزش پهلوانی و همه مردم عزیز ایران، امیدوارم شاهد تداوم این موفقیت‌ها در همه مادیان ورزشی باشیم.
اکبر هاشمی رفسنجانی
رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام

وزیر بهداشت: طرح تحول نظام سلامت به فساد گریزی کمک خواهد کرد

اخراج ۵ نفر از روسای بیمارستان ها و پرسنل مختلف
وزیر بهداشت با اعلام خبر تصویب تعرفه‌های درمانی سال ۹۳ در هیات دولت، از روند اجرای طرح تحول نظام سلامت در سطح بیمارستان‌های دولتی اظهار رضایت کرد.

به گزارش مهر، دکتر سید حسن هاشمی در اجلاس روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی که پیرامون ارزیابی و پایش عملکرد دانشگاه‌ها در زمینه طرح تحول سلامت برگزار شد، گفت: اجرای فاز نخست طرح تحول سلامت با موفقیت همراه بود و رضایتمندی بیماران را به دنبال داشت.هاشمی ادامه داد: این طرح به فسادگریزی کمک خواهد کرد چرا که در برخی مراکز به دلیل کم‌توجهی به تعرفه‌ها، اختیارات، فساد ذره ذره رخته کرده‌بود. البته بخش خصوصی نیز در اجرای این طرح همراهی خوبی داشته است. وی به برنامه‌های دولت برای بیمه کردن آحاد ایرانیان اشاره کرد و گفت: اکنون تیریش از سه میلیون نفر از افرادی که بیمه نبودند، بیمه شده‌اند. در مجموع طرح تحول نظام سلامت با موفقیت در حال پیشرفت است.البته هنوز اشکالات زیادی پابرجاست. وزیر بهداشت با بیان اینکه برخورد با تخلفات و نظارت مداوم در این طرح باید جدی گرفته شود ادامه داد: بخشی که مردم بسیار به آن اعتماد خواهند کرد، همین نظارت هاست در کار بسته‌های تعریف شده در قالب طرح تحول، باید بخش نظارتی‌مان نیز کاملا فعال و کارا باشد. وی همچنین تصویب تعرفه‌های درمان دولتی و خصوصی را مورد اشاره قرار داد و گفت: با اجرایی شدن سایر بسته‌های طرح تحول طی یک ماه آینده به ویژه در بحث ویزیت و ماندگاری پزشکان، انتظار آن است که دریافت‌های غیر قانونی تا پایان سال برچیده شوند. من در این زمینه قول داده‌ام و مطمئن که شما نیز به اجرای آن مشتاق هستید. الان وقت برچیده‌شدن این دریافت‌های غیر قانونی است چرا که این موضوع مطالبه نظام، مردم و آرزوی خود ما است. هاشمی افزود: در تعرفه‌های امسال حمایت بیمه‌ها ۴۴ درصد افزایش یافته است. همچنین با احتساب هزینه‌های در نظر گرفته شده برای ماندگاری پزشکان، انتظار آن است که این دریافت‌های غیر قانونی برچیده شود. البته هنوز تکلیف ک جراحی حق‌العمل جراحی) مشخص نشده است. امیدوارم بتوانیم در این زمینه کتاب ارزش گذاری نسی خدمات را مصوب کنیم. وی همچنین تاکید کرد که تعرفه‌های دولتی مصوب سال ۹۳ او ان در دیهشت ماه قابل اعمال خواهد بود. تعرفه‌های بخش خصوصی نیز با همکاری سازمان نظام پزشکی و تبیین و در دولت تصویب شده است.

ایران ، قهرمان جام جهانی کشتی فرنگی شد



عقب افتاد.
نوروزی در وقت دوم، عملکرد بهتری داشت، ولی حریف قدرتمند او، اجازه گرفتن امتیازات را نداد و در حالیکه نوروزی، تلاش زیادی کرد تا نتیجه را جبران کند، ولی در نهایت ۶-۸ نتیجه را به حریف واگذار کرد. سومین مبارزه فیال را اسعید عبدولی در وزن ۶۶ کیلوگرم مقابل «چنگیز لاپازانوف» برگزار کرد. در دقیقه نخست این مبارزه، حریف روس به سود خود به پایان برد.

فرشاد علیزاده در مبارزه وزن ۷۵ کیلوگرم به مصاف «رومان ولاسوف» رفت و در دقیقه آخرین کشتی، ۱۱- صفر مغلوب حریف خود شد تا دو تیم در مجموع به تساوی ۲-۲ برسند. در ششمین کشتی، طالب نعمت تیم ا اهمیت بالایی برخوردار بود. حبيب الله اخلاقی در وزن ۸۰ کیلوگرم به مصاف «اوگنی بوگومولوف» رفت و در وقت نخست با اینکه از حریف خود برتر بود، ولی نتوانست امتیازی کسب

حریف روس داد تا کشتی گیر کشورمان در این وقت، بازنده شود. او در وقت دوم، حریف را خاک کرد و به بیرون تشک برد و امتیاز گرفت و در دقیقه پایانی، خاک کرد. اما داروان، امتیازی به خاک ندادند تا نهمت پور ۲- یک، برنده این مبارزه باشد.

در وزن ۹۸ کیلوگرم، مهدی علیاری در دیداری سرنوشت ساز به مصاف «نیکیتا ملبینو کسوف» رفت، او در وقت نخست با اینکه بهتر از حریف ظاهر شد، ولی نتوانست امتیازی بگیرد و فقط یک خطا را از حریف روس گرفت. علیاری که از ناحیه صورت، دچار جراحت و خونریزی شده بود در وقت دوم، کشتی گیر روس را دو خطا را کرد تا داروان، یک امتیاز به نماینده ایران دهند.

ایسن اتقان، برای حریف روس نیز تکرار شد تا دو کشتی گیر، مساوی شوند. علیاری در ثانیه‌های پایانی، حریف را از تشک بیرون کرد و با یک امتیاز گرفت و یک امتیاز هم به خاطر پذیرفته نشدن اعتراض روس ها، دریافت کرد و ۳- یک پیروز شد.

بشیر باباجانزاده در وزن ۱۳۰ کیلوگرم به مصاف «واسیلی پارشین» رفت. او در وقت نخست با ارائه مبارزه ای برتر ۳- صفر از حریف خود پیش افتاد. باباجانزاده، برتری خود را در وقت دوم، حفظ کرد و چند بار پای حریف را از تشک بیرون برد. او در نهایت ۹- صفر برنده شد تا تیم ملی کشتی فرنگی ایران در مجموع با نتیجه ۶-۲ حریف خود را شکست دهد و قهرمان جام جهانی شود.

حضور دکتر ظریف در اردوی تیم ملی فوتبال



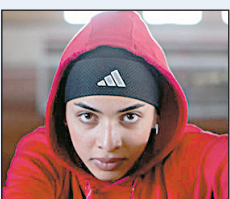
جلسه ۳ ساعته با خانم اشتون، ادامه مذاکرات را به همکاران خود واگذار کردم و در زمانیکه داشتیم به دیدار شما آمدم. مسئولیت دو چندان کارلوس کی روش، حضور دکتر

محمد جواد ظریف در اردوی تیم ملی فوتبال را دلگرم کننده خواند. کارلوس کی روش، سرمربی تیم ملی فوتبال ایران، گفت: از حضور شما در اردو، تشکر و قدردانی می‌کنم. می‌خواستم که به اردوی تیم ملی بیاید، ولی مذاکرات ادامه دارد و من بعد از

خودنستید و در اردوی تیم ملی فوتبال حضور دارید. من این روز عزیز را به شما اختصاص می‌دهم. امیدوارم، زمانیکه از شما انجام خواهد داد.

دکتر ظریف افزود: شما جوانان، افتخار آفرین ایران هستید و تاکنون از همه جهات و مخصوصا به جهت اخلاق و همبستگی، برای ایران افتخار آفرین بوده اید و قطعا در ادامه کار هم همینطور خواهید بود و این مایه افتخار ماست که شما به جام جهانی راه پیدا کرده اید و همه مردم ایران، قدرشناس تلاش ها و زحمات شما هستند. من به خوبی، این میزان علاقه مردم ایران به فوتبال آگاهم و همه آحاد ملت عزیز ایران، دوست دارند که موفقیت و افتخار آفرینی شما را ببینند. امیدوارم با همین شور و نشاطی که دارید به مسابقات بروید و به همین صورت، از مسابقات بازگردید. وی با تبریک میلاد حضرت علی (ع) و روز پدر، تصریح کرد: بسیاری از شما پدر هستید و در کنار فرزندان

رکوردشکنی دوباره مریم طوسی



مریم طوسی، رکورددار دوهای ۱۰۰، ۲۰۰، ۴۰۰ و ۶۰۰ متر داخل سالن ایران، بار دیگر رکورد ماده ۱۰۰ متر را جابجا کرد. مریم طوسی با ثبت زمان ۱۱ ثانیه و ۴۵ صدم ثانیه، رکورد پیشین این ماده را (۱۱ ثانیه و ۷۷ صدم ثانیه) به میزان ۲۲ صدم ثانیه، بهبود بخشید.

مسابقات آغاز فصل دو و میدانی بانوان ایران، از پریروز در ورزشگاه آفتاب انقلاب تهران آغاز شده است و تا دیروز زنان دوومیدانی کار کشورمان، دو رکورد ملی را بهبود بخشیده اند.

زهرا جعفرآبادی در ماده ۱۰ کیلومتر پیاده روی و مریم طوسی در دو ۱۰۰ متر آزاد، رکوردهای ملی این مواد را بهبود بخشیدند. قبلا اعلام شده بود که الناز کمپانی، دوندۀ شیرازی کشورمان، پس از ۴۰ سال رکورد ۱۰۰ متر با ماع ایران را بهبود بخشید، ولی پس از بررسی های فنی و محاسبه سرعت وزشی باد در ورزشگاه آفتاب انقلاب، مسئولان سیستم بررسی الکترونیکی مدت زمان طی شدن دو ها، اعلام کردند که سرعت باد، از حد استاندارد برای ثبت رکورد بیشتر بوده است.

بنابراین، این رکورد شکستی ثبت نخواهد شد و الناز کمپانی، فقط به مقام نخست این ماده دست یافته است.

صعود تیم ملی هندبال بانوان در رقابت های کشورهای در حال توسعه

سرمربی تیم ملی هندبال بانوان ایران، گفت: همه تلاش خود را انجام می دهیم تا با پیروزی مقابل ازبکستان، دو مقدماتی رقابت های کشورهای در حال توسعه را با صدرنشینی به پایان برسانیم.

ایران در رقابت های کشورهای در حال توسعه، افزود: چنین مسابقاتی در پیشرفت هندبال بانوان ایران، تاثیر زیادی دارد. بازیکنان ما، هیچیک از تیم های حاضر را دست کم نگرفتند و آن را در این دو بازی ثابت کردند؛ ما تلاش کردیم تا در گذر از این مسابقات، برای آماده سازی تیم، استفاده لازم را ببریم.

مریم کریمیان، درباره آخرین بازی دو مقدماتی مقابل تیم ازبکستان، گفت: ازبکستان، میزان این دوره از رقابت‌هاست و از سطح کیفی خوبی، برخوردار است. با این حال، تلاش می‌کنم که به بازی با این تیم به پیروزی برسیم و با صدرنشینی، راهی دور بعد شوم.

راخو اهیسم کرد تا با حضوری پر قدرت در جام جهانی، باعث افزایش حس غرور برای ملت ایران بشود؛ باز هم از حضور شما در اردو، تشکر می‌کنم.

اعلام فهرست نهایی

سرمیست تیم ملی فوتبال با بیان اینکه همه بازیکنان در اردوی اتریش با انگیزه بالایی تمرین می کنند، اعلام کرد: تا ۱۰ روز قبل از جام جهانی، برای اعلام فهرست نهایی فرصت داریم و فهرست ۲۳ نفره ملی پوشان فوتبال کشورمان تا آخرین لحظات، اعلام نخواهد شد.

مهلی محمدنبی درباره اردوی تیم سربست تیم ملی فوتبال با بیان تمرینات سنگینی را دنبال می کنند؛ تمرینات سخت تر از قبل شده و انگیزه بازیکنان، افزایش یافته است. نسبت به اردوی آفریقایی جنوبی، تمرینات کاملا پیشرفته شده است؛ کی روش، از عملکرد بازیکنان راضی است.

وی در خصوص حضور لوزنرها در اردوی تیم ملی فوتبال، گفت:

هوای شما را داریم...!

شما نیز هوای خودتان را داشته باشید!

اُجنرال اصل

فقط با گارانتی معتبر شرکت تهویه نیا

هشدار

برخی از سودجویان به قصد فریب مصرف کننده ، با سوء استفاده از حسن اعتبار برند اُجنرال و تقلب مارک آن و یا با اضافه نمودن پسوندا یا پیشوند به کلمه جنرال، از طرق غیرقانونی اقدام به واردات کولرهایی تقلبی با نام‌های مجعول و مشابه برند اُجنرال با پایین‌ترین کیفیت ممکن ، بدون استاندارد و یا با استانداردهای جعلی و مخدوش نموده‌اند.

از بارزترین مشخصات دستگاه اُجنرال اصلی، گارانتی شرکت تهویه نیا با پنج سال ضمانت بدون قید و شرط کمپرسورمی باشد.

لذا خواهشمندند است در هنگام خرید به این مورد توجه فرمایید و در صورت مشاهده کولرهای تقلبی مراتب را به این مجموعه اطلاع‌رسانی فرمایید.

با مراجعه به سایت تهویه نیا قسمت “کنترل اصالت و گارانتی” از اصل بودن کولر اجنرال خود مطمئن شوید.

www.nia.ir

شرکت تهویه نیا

نماینده انحصاری محصولات تهویه مطبوع اُجنرال ژاپن

تهران، بلوار میرداماد، بعد از خیابان نفت جنوبی، پلاک ۲۶۲، ساختمان نیا

info@nia.ir

تلفن: 021 2322



انفجار تروریستی در مرز سوریه - ترکیه با ۶۰ کشته

سرویس خارجی: منابع سوری از انفجار مهیب در یک گذرگاه مرزی سوریه با ترکیه خبر دادند که بیش از ۶۰ کشته بر جای گذاشت. این انفجار در گذرگاه باب‌السلامه، واقع در مرز سوریه - ترکیه رخ داد که به وسیله یک خودرو مملو از مواد منفجره انجام شد.به گفته منابع سوری، در این انفجار دست کم ۶۰ تن کشته شدند. این زخمی شدند. انفجار مذکور در ایستگاه‌های خودرو در نزدیکی گذرگاه که در کنترل مخالفان است رخ داد و باعث وارد آمدن خسارت‌های زیادی به منطقه شد. گذرگاه باب‌السلامه پس از این انفجار بسته و عبور و مرور در آن متوقف شده است. از سویی بر اثر حمله خمپاره‌ای افراد مسلح به ناحیه «الاشرفیه» استان حلب ۱۳ شهروند سوری کشته و ۱۷ تن دیگر زخمی شدند. همچنین بر اثر انفجار یک خودرو بمب گذاری شده در بین نمازگران هنگام خروج از مسجد بزرگ شهر بیش واقع در حومه استان ادلب تعدادی از نمازگران کشته و زخمی شدند. خبر دیگری اینکه داعشی با حمله به یارگاه اویس قرنی از یاران حضرت علی (ع) در شهر الرقه سوریه بنای آن را ویران کرد. از سویی در عملیات نیروهای ارتش در حلب و حومه دمشق شماری از تروریستها کشته و زخمی شدند که برخی از آنها وابسته به جبهه النصرة بودند. نیروهای ارتش سوریه همچنین خسارت‌های سنگینی به تروریستها وارد کردند. در محله‌های الجمعیات، العاللی و اطراف مرقد حضرت سبکینه(س) نیز شماری از تروریستها کشته و زخمی شدند. خبر دیگر اینکه دو خبرنگار روزنامه انگلیسی تایمز که در حین سفر از شمال سوریه به سمت ترکیه به سط گرد و غبارهای تروریستی سوری روبرو شده و مورد ضرب و شتم قرار گرفتند یکی یکی از آنها دو مرتبه مورد اصابت گلوله قرار گرفت در نهایت توانستند فرار کنند. «التونی لویله» خبرنگار و «جک هیل» عکاسی روزنامه تایمز به همراه یک دلال شمال‌سوریه به سمت ترکیه بازمی‌گشتند که گروهی از تروریست‌هاو شورشیان به آنها حمله کردند و آنها را با طنابی بستند و با خودرو خود بررند. درحالی دیگر ۵ عضو سازمان پزشک‌ان بدون مرز که چهارماد پیش در سوریه به گروگان گرفته شده بودند، آزاد شدند. درچنین شرایطی دولت آمریکا جبهه‌النصره و داعش را گروه‌های تروریستی اعلام کرد.به این ترتیب شهروندان آمریکایی اجازه ندارند از این گروه‌ها حمایت کرده یا با آنها در ارتباط باشند. همچنین همه دارایی‌های این دو گروه در آمریکا بلوکه می‌شود.

کمک ۵۰میلیون دلاری

وزیر خارجه انگلیس از توافق گروه موسوم به دوستان سوریه برای افزایش کمک به مخالفان این کشور خبر داد. ویلیام هیک گفت: ۵۰میلیون دلار کمک به مخالفان سوریه اختصاص داده شده است. نشست به اصطلاح دوستان سوریه در لندن در حالی به کار خود پایان داد که ۱۱ کشور شرکت کننده در آن، انتخابات ریاست جمهوری را در سوریه راه‌رو گنه‌خالت خارجی در سوریه تایید کرد و این نشست همچنین بر حمایت کامل از آنچه مخالفان «بانه‌رو سوریه خوانده شده، تاکید شد. اما روسیه مواضع آمریکا و دیگر کشورها حامی گروه‌های مسلح در سوریه که خود را دوستان سوریه می خوانند، به سبب توافق در نشست لندن برای افزایش حمایت از این گروه‌ها، ویرانگر توصیف کرد. دراین حال سخنگوی وزارت خارجه آمریکا از مسلح ساختن معارض سوری توسط آمریکا تا تغییر موازنه به نفع آنها سخن نگفت. این درحالی است که ژنرال مارتین دمپسی، رئیس‌مشترک‌ارتش آمریکا گفت مخالفان سوریه حتی در صورت سقوط بشار اسد توانایی اداره کشور را نخواهند داشت.

نامه عباس به اسد

رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین در نامه‌ای به رئیس جمهوری سوریه بر مخالفت قاطع ملت و دولت فلسطین باهرگونه دخالت خارجی در سوریه تاکید کرد. نامه محمود عباس توسط سفیر فلسطین در دمشق به فیصل مقداد معاون وزیر امور خارجه سوریه تحویل داده شد. در این نامه عباس بر ایستادن ملت و رهبران فلسطین در مقابل هر گونه دخالت خارجی در سوریه تاکید کرد و گفت: سرزشت سوریه به‌تجارت بر ملت فلسطین تأثیر مستقیم دارد چرا که نورشت و دولت فلسطین و سوریه چه اکنون و چه در آینده به هم گره خورده است. در این زمینه همچنین عباس گرازشی از شرایط کنونی حاکم بر اوضاع داخلی فلسطین و نیز مذاکرات با اسرائیل و با اظهار فشار اسرائیل و رساندن او تا تلاش برای سرپیچی از قوانین اساسی ملحق سخن گفت. عباس همچنین از کمک‌های سوری به پادشاه فلسطینی از سال‌های گذشته تاکنون قدرانی کرد. درحالی دیگر منابع اعلام کرده‌اند که این کسانی که نام‌شان برای جانشینی انصر ابراهیمی فرستاده‌شمرک سازمان ملل و اتحادیه عرب در سوریه در حال حاضر مطرح است، خاورس سولانا مسئول سابق سیاست خارجی اتحادیه اروپا، کمال مرچان وزیر اسبق خارجه تونس و مایکل ویلیامز دیپلمات انگلیسی است.

سرویس خارجی: همزمان با تظاهرات نشست و ششمین سالگرد روز نیکت در سرزمین‌های اشغالی، وزیر فلسطین به ضرب گلوله نظامیان رژیم صهیونیستی به شهادت رسیدند. در نشست و ششمین سالگرد روز نیکت یا همان فاجعه اشغال فلسطین که در آن هزاران فلسطینی از سرزمین آبا و اجدادی خود آواره شدند، مناطق مختلف سرزمین‌های اشغالی شاهد تظاهرات گسترده بود. در کرانه باختری صدها فلسطینی بابر گزارری تظاهراتی به سمت زندان موقر دست به راهپیمایی زدند که با واکنش شدید نظامیان رژیم صهیونیستی مواجه شدند و این امر به شهادت یک فلسطینی منجر شد. روز ۱۲ تن دیگر انجامید.هر دو جوان فلسطینی به دلیل اصابت مستقیم گلوله صهیونیستی در حال شهادت هستند. صدها هزاران فلسطینی در رام الله در مراسم با شکوه تشییع این دو شهید اعتراض در حقوق روز نیکت شرکت کردند. فلسطینیان در این تظاهرات با در دست داشتن پارچه

صاحب امتیاز: شرکت ایرانچاپ
مؤسسه اطلاعات مدیر مسئول: سیدمحمود دعائی
سردبیر: علیرضا خاشی
نشانی: تهران - یلوار میرداماد - خیابان نفت‌چغونی- ساختمان اطلاعات - کد پستی ۱۵۳۹۵۳۱۱ (تهران)
پست پذیرش: ۲۲۳۵۰۲۲
تلفن: ۲۹۹۹۹
نمابر آگهی‌ها ۲۲۳۵۰۱۹ و ۲۲۳۵۰۱۴
تلفن پذیرش آگهی‌ها ۱۸-۲۲۳۵۰
نشانی اینترنت: http://www.etteleaat.com
پست الکترونیکی: etteleaat@etteleaat.com

سرویس خارجی: یک اتحادیه‌های کارگری ترکیه به یک روز اعتصاب عمومی کرد. معترضان دست کم ۱۳شهر مختلف در اعتراض به حادته مریکیار انفجار معدن اسسوما نزدیک شهر «مانیسا» در غرب ترکیه، علیه دولت دست به تجمع و راهپیمایی زدند.

پیش از ۲۰هزار معترضی درشهرهای آدانا،مانیسا،آزمیر،استانبول، آنکارا، آدین،بولو،آنتالیا،وان،دیاربکر، آک شهر، مرسین و بارتن به خیابان ها آمدند. تظاهرات در برخی شهرها به خشونت کشیده شد و معترضان شیشه‌های تعدادی بانک‌و مراکز تجاری را شکستند.آتش‌زدن وسایل در جاده‌ها، عیور و مسرور خودروها جلو گیری کردند و با پلیس درگیر شدند.

انفجار زمائی رخ داد که ۷۸۷معدنچی در داخل معدن مشغول کار بودند. عملیات امدادونجات همچنان در جریان است.امایه دلیل ادامه آتش‌سوزی در زیر زمین، و وزش شدید باد و پست‌و رویدهای معدن،ایا اعلام شده چهار روز به طول خواهد انجامید. در هجده‌ماه جاری میلادی به کار خود عملیات با مشکل روبروست و چند بار متوقف شده است. این ترهه در حالی است که سازمان حوادث غیر متفرقه ترکیه، پیشنهادهای کمک چندین کشور جهان

هنوز دهانهافر دیگر در معدن زغال‌سنگ «سوما» مجبور س هستند. انفجار زمائی رخ داد که ۷۸۷معدنچی در داخل معدن مشغول کار بودند. عملیات امدادونجات همچنان در جریان است.امایه دلیل ادامه آتش‌سوزی در زیر زمین، و وزش شدید باد و پست‌و رویدهای معدن،ایا اعلام شده چهار روز به طول خواهد انجامید. در هجده‌ماه جاری میلادی به کار خود عملیات با مشکل روبروست و چند بار متوقف شده است. این ترهه در حالی است که سازمان حوادث غیر متفرقه ترکیه، پیشنهادهای کمک چندین کشور جهان

سرویس خارجی:دومین روز از انتخابات ریاست جمهوری مصر در خارج از کشور در حالی برگزار شد که مسئولان از استقبال بی‌سابقه از این همه‌پرسی خبر دادند.کمیته عالی انتخابات مصر اعلام کرد که رای گیری برای انتخابات رئیس

جمهور مصر در خارج از این کشور با استقبال بی‌سابقه‌ای به ویژه در کشورهای حوزه خلیج فارس مواجه بوده است. بنابر اعلام کمیته مذکور، انتخابات براساس ژامبندای اعلام‌شده چهار روز به طول خواهد انجامید. در هجده‌ماه جاری میلادی به کار خود ۱۲۴ کشور مختلف در عیاسر جهان پایان خواهد داد.مسئولان بر گزارری انتخابات ریاست جمهوری مصر در عربستان، کویت، مراکش و اردن نیز اعلام کردند که استقبال بی‌سابقه مصری‌های مقیم کشورهای مذکور این اوضاع را متعجب کرده و حضور این تعداد تبعه مصری پای صندوق‌های رای تاکنون مشاهده نشده‌است. انتخابات ریاست جمهوری مصر در داخل این کشور نیز قرار است ۵ و ۶ خرداد ماه با حضور دو نامزد «حمدين صباحی» و«موس جريان» مر می و «عبدالقاسم الیسی» وزیر دفاع پیشین مصر برگزار شود. در این حال، دو نامزد انتخابات ریاست جمهوری مصری از مصری‌های مقیم خارج از این کشور درخواست کردند تا بحضور پای صندوق‌های رای و ریختن آرای خود به صندوق‌ها در این انتخابات شرکت کنند.

مرد غزه به بابر گزارری تظاهراتی

سالر روز نیکت را گرمی داشتند. شهرهای

مختلف زندان موقر دست به راهپیمایی پرچم‌های سیاه و به صساد در آوردن آه‌هایی خطر این روز را گرمی داشتند. همچنین به مناسبت سالگرد نیکت فلسطین کوتاه‌هی نخواهد کرد. حماس با صدور بیانیه‌ای به مناسبت نشست و ششمین سالگرد فاجعه اشغال فلسطین شمرک نشان کرد.تتق آشتی ملی و شهادت فلسطینی‌های کشته شده در این معصیت می گروهدای مشارکت سیاسی تمامی گروه‌های فلسطینی گزینه راهبردی ماست و ما برای موفقیت این راهکار و تداوم آن

وفاداری به خون شهدا و شادت‌های اسرا را ادامه خواهد داد و هرگز در زمینه حقوق و مقدرات و فلسطین کوتاه‌هی نخواهد کرد. حماس با صدور بیانیه‌ای به مناسبت نشست و ششمین سالگرد فاجعه اشغال فلسطین شمرک نشان کرد.تتق آشتی ملی و شهادت فلسطینی‌های کشته شده در این معصیت می گروهدای مشارکت سیاسی تمامی گروه‌های فلسطینی گزینه راهبردی ماست و ما برای موفقیت این راهکار و تداوم آن

۱1th International Conference on Coasts, Ports and, Marine Structures 24-26 Nov. 2014 - Iran
تألیف ۱۵ اثر
۱۱th
یادداشت‌های هیات بین‌المللی سواحل، بنادر و سازه‌های دریایی

با محوریت:
نواحی ساحلی، فرصت‌ها و چالش‌ها

منطقه و جهان
• تبادل آخرین دستاوردها، تجربیات و نوآوری‌های علمی و اجرایی در بعد ملی و بین‌المللی
• ارائه توانمندی‌های محققان و متخصصان داخلی در عرصه بین‌المللی
• آشنایی دانشجویان و پژوهشگران با اق‌های جدید و روش‌های نوین پژوهش
• توجه و تمرکز بیش از پیش بر فرصت‌ها و چالش‌های موجود در نواحی ساحلی

هیبرودینامیک و مهندسی دریا
• امواج و جریان‌های دریایی
• مورفولوژی مزارعی و سوامی
• انتقال رسوب، فرسایش و تغییرات خط ساحلی
• اندازه‌گیری و تحلیل پارامترهای دریایی
• **مدیریت سواحل و بنادر**
• مدیریت یکپارچه مناطق ساحلی (ICZM)
• مدیریت جل‌سواختر دریایی
• کاربرد GIS و سنجش از دور
• فن آرویی‌های نوین در مدیریت بنادر
• **مهندسی سواحل و بنادر**
• طراحی و ساخت سازه‌های ساحلی
• بازرسی، نگهداری و تعمیرات سازه‌های ساحلی

جهت ثبت نام، ارسال مقالات و کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه اینترنتی همایش به آدرس ذیل مراجعه فرمایید.
http://icopmas.pmt.ir/
www.icopmas@yahoo.com

• مهلت ارسال چکیده مبسوط: ۱۹ تیر ۱۳۹۳
• زمان برگزاری همایش: ۳ لغایت ۵ آذر ۱۳۹۳

اطلاعات
سال هشتاد و هشتم

موج انفجار معدن «سوما» دولت ترکیه را گرفت

شد و واکنش‌های خشکیانته زیادی علیه دولت به دنبال داشت.رجب طیب اردوغان همچنین به دلیل اظهاراتش در یک کنفرانس خبری، به شدت در شبکه‌های اجتماعی مورد انتقاد قرار گرفت.اردوغان در دفاع از عملکرد دولت ترکیه در ارتباط با حادثه سوما، به سوانح‌مختلف در سرتاسر جهان از جمله حادثه‌ای در قرن نوزدهم در انگلیس! اشاره کرد و گفت شفافااش قصد دارند ازاین ماجراسی استفاده سیاسی کنند. دراین میان، آکسین چلیک‌مدیرعامل شرکت معدن ذغال سنگ سوما، در پی وقوع انفجار در این معدن، راه‌گوشه‌ل انگاری در بروز این فاجعه را انکار کرد.

«چلیک» چند روز پس از وقوع این حادثه‌گفت: ۲۰ سال است که اردوغان برای جلوگیری از صدمات احتمالی، او را به داخل یک فروشگاه هدایت کرده‌اند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

البدین گورکان» مدیر شرکت معدن ذغال‌سنگ سوما گفت:عالمیت‌های این معدن به شرکت‌های دیگر اگذار نشده است و هیچ کارگر خارجی نیز در این معدن کار نمی‌کند.چنین شرایطی، از یوسف پرکل‌مشاور اردوغان می‌شد که او را در حال کندن زن یکی از معترضان در سوما نشان می‌داد. یک معترض سالخورده زن نیز مدعی شد که اردوغان شخصاً به وی سبلی زد. هم‌اکنون به سرعت در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها پخش

کمیته آرای میسرایی چپان
یک کشته در حمله و پنتامی‌های خشکین به کارگران چینی
فارسی: یک تن از اتباع چین در جریان پورش هزار تن از پنتامی‌های یک کارخانه خود آب در شهر «هانت» ویتنام و درگیری با کارگران چینی این کارخانه کشته شده و ۱۴۱ تن دیگر زخمی شدند.همچامین این کارخانه را به آتش کشیدند.این حمله در تظاهرات گسترده ضد چینی مردم و پنتام به دلیل استقرار کشتی‌های چینی در یک سکوی نفتی در دریای چین جنوبی که مورد مناقشه بکن و هانوی است،به وقوع پیوست.بسیاری از کارخانجاتی که اتباع چینی در آنها فعالیت می‌کنند از زمان آغاز درگیری‌ها تا آرامی‌ها در ویتنام تعطیل شده و علت آن نگرانی کارخانه‌داران از هجوم پنتامی‌های خشکین است.

انفجار «ستر» به شهادت یک جوان معترض بحرینی انجامید
ایستامایع خبری وابسته به انقلابیون بحرینی از وقوع انفجاری مشکوک در منطقه ستر بهرین خبر می دهند که باعث شهادت یک نوجوان معترض شد.از سویی، نظامیان رژیم آل خلیفه جوان بحرینی معترض را که قرآن کریم در دست داشت، هدف قرار دادند.

انتخابات افغانستان رسماً به دور دوم رفت
فهرس کمیسیون مستقل انتخابات افغانستان نتایج نهایی انتخابات ریاست جمهوری را اعلام کرد که براساس آن هیچ یک از کاندیداها نتوانستند ۵۰+۱ درصد آرای کل مردم را به‌دست بیاورند.از این رو آنها باید در دور دوم انتخابات با یکدیگر رقابت کنند.بر اساس نتایج اعلام شده عبدالله عبدالله که کسب ۴۵ درصد کل آرا در صدر قرار گرفت و اشراف‌غنی احمدزی نیز با کسب ۳۱ درصد کل آرا مقام دوم را در فهرست نامزد‌ها کسب کرد.

شکست حزب حاکم «کنگر» به درامان انتخاباتی هند
ایرنا: گزارش‌ها با بیان روند یک ماهه بر گزارری انتخابات پارلمانی هند و شمارش آراء، حاکی از پیروزی مخالفان حزب حاکم-کنگر در بزرگ‌ترین انتخابات جهان است. «رانا پندرا اودی» رهبر حزب ناسیونالیست «بهاراتیانا جاناتا» در انتخابات پارلمانی این کشور از «رائل گاندی» رهبر حزب حاکم-کنگر، پیشی گرفته و برنده‌نهایی انتخابات است. حزب حاکم-کنگر هند و نامنومان سینگ»، نخست‌وزیر فعلی این کشور در بیانیه‌ای، شکست در انتخابات سراسری را پذیرفتند.

صدور حکم اعدام برای طراح ترور اواما
ایرنا: یک فرد ۴۴ ساله که زنی ۵۸ ساله را به قتل رسانده بود، به جرم تلاش برای به قتل رساندن رئیس جمهوری آمریکا به مجازات مرگ محکوم شد.جیمز مک‌وی، در بازجویی نتایج اعلام کرد که قتل زن ۵۸ ساله به‌پشتی از برنامه او برای ترور باراک اواما، رئیس جمهوری آمریکا بوده است.

اتلاف مالکی ۱۸۰کریسی بارلمان را کسب می‌کند
انتخابات پارلمانی هفته جاری اعلام خواهد شد.
تلفات جدید

منابع امنیتی عراق از کشته‌و زخمی شدن بیش از ۲۰۰ تن در سلسله حملات در مناطق مختلف این کشور خبر دادند. در خشونت‌بارترین حمله عراق یک خودروی بمب‌گذاری شده در منطقه الکرافه بغداد منفجر شد که پس از آن نیز یک فرد که جلیقه انفجاری به خود بسته بود خود را در میان جمعیت منفجر کرد که این حادثه دست کم ۱۰ کشته و ۸۰ زخمی به‌جای گذاشت که بیشتر آن‌ها از نیروهای امنیتی بودند.منابع عراقی همچنین اعلام کردند که در انفجار دیگری در شهرک صدر بغداد که متعلقه از شعبه نشین است ۹ تن کشته و ۲۵ تن دیگر زخمی شدند. در تحولات دیگر،منابع امنیتی در عراق اعلام کردند ۸۰ تروریست در عملیات نیروهای امنیتی در غرب بغداد و نظامی سنجیدگی نیز تروریست عضو داعش در کرکوک خیر شدند. در این حال،نیروهای امنیتی عراق عملیات نظامی کمپساری عالی انتخاات در عراق انجام داد.در این حال،نتایج شمارش آرای انتخابات عراق تاکنون حاکی است اختلاف دولت قانون یک میلیون و پنج هزار رای از آن خود کرده و نوری مالکی رئیس‌انقلاب دولت قانون، بیشتر از مجموع آرای انتخاف‌های «الحراره»، «المواطن»، «الفضلیه» و «الصادقون» در بغداد، رای کسب کرده است.این در حالی است که‌اتلاف دولت قانون عراق بار دیگر تاکید کرد تنها گزینۀ این ائتلاف برای تصدی پست نخست‌وزیری، شخص نوری مالکی است. در همین رابطه،کمیساریای عالی انتخابات عراق، بیان اینکه شمارش آرای انتخابات به پایان رسید، اعلام کرد نتایج رسمی

آگهی مزایده عمومی ۶-۹۳/۲ شماره مزایده در سامانه ستاد ۰۰۹۳۱۲۸۰۰۰۳

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران در نظر دارد کنسانتره فسفات با عیار ۳۶/۵ درصد را در پارتی های ۱۰۰۰-۲۰۰۰-۳۰۰۰ تنی از طریق برگزاری مزایده عمومی بصورت تحویل در محل کارخانه (شهرستان باقو استان یزد) به فروش برساند. به دینوسیله از علاقمندان دعوت بعمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) www.setadiran.ir تلفن ۰۲۱-۲۷۳۱۳۱۳۱- مراجعه و از ساعت ۸ مورخ ۹۳/۲/۲۲ حداکثر تا ساعت ۱۷ مورخ ۹۳/۳/۳ با واریز مبلغ سیصد هزار ریال بحساب شماره ۰۵۷۹۹۳۵۹۰۰۵ نزد بانک ملی شعبه میدان ولیعصر بنام این شـرکت از طریـق طـرفـه سامانه فوق الذکـر اقدام به ثبت نام و ارائه پیشنهاد نمایند. آدرس شرکت، تهران بالاتر از میدان ولیعصر روبروی سینما استقلال – شماره ۱۷۱۳ – برج جنوبی – طبقه ششم – امور بازرگانی و تلفن ۸۴۱۳۱۴۸۱ می باشد.

۶/۴۴ م الف

آگهی فراخوان شناسایی پیمانکار وارزیابی صلاحیت (نوبت اول)

شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران در نظر دارد عملیات راهبری سسلیوها و مراکز ذخیره سازی گندم در سطح کشور از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های ذیلحال (دارای رتبه‌بندی از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری در رشته‌های صنعت یا تأسیسات) با داشتن تجربه کافی در اجرای پروژه‌های مشابه واگذار نماید.
دستگاه مناقصه گراز: شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران

شرح مختصری از کار:
الف) عملیات نگهداری و تعمیرات دستگاه‌ها (انواع سیستم‌های انتقال مواد و نقاله‌های تسمه‌ای و زنجیری دیزل ژنراتور، سیستم جذب گرد و غبار)
ب) سرویس نگهداری تجهیزات و تأسیسات عمومی و برق صنعتی، تجهیزات اتاق فرمان، تجهیزات کنترل و بعضاً PLC
ج) ایبارداری گندم ذخیره شده و حفظ و نگهداری آن و عملیات ضدعفونی و کنترل درج حرارت
د) تخلیه و بارگیری گندم و اپراتوری دستگاه‌ها و اتاق فرمان
ه) نظافت و سایر امور مشابه

۱-هزینه خرید اسناد: ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۵۷۹۸۲۹۰۰۳۰۳۰۲۱۷ نزد بانک ملی ایران شعبه فلسطین شمالی به نام شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی.
۲-مهلت تحویل اسناد به متقاضیان: از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم (۹۳/۲/۲۸) به مدت ۱۰ روز کاری تا مورخ ۹۳/۳/۱۱ به نشانی: تهران – میدان جهاد – شماره ۱۲. شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران – طبقه چهارم – دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد.
۳-مهلت قبول پیشنهادها و تحویل به دبیر خانه: بعد از آخرین روز مهلت دریافت اسناد (بند ۲) به مدت ۱۰ روز کاری تا مورخ ۹۳/۳/۲۵ به نشانی: تهران – میدان جهاد – شماره ۱۲. شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران – طبقه همکف – دبیرخانه مرکزی مراجعه و تحویل نمایند.
۴-زمان و محل گشایش پیشنهادها: ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۳/۳/۲۷ در محل شرکت به نشانی: تهران – میدان جهاد – شماره ۱۲. شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران – طبقه نهم دفتر جلسات شرکت خواهد بود.

۷/۵۶ م الف

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران در نظر دارد خرید، حمل، نصب و راه اندازی تجهیزات و تأسیسات برقی ساختمان شماره ۱ خود را از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های ذیلحال (دارای رتبه‌بندی از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهوری در رشته صنعت یا تأسیسات و یا یوانه بهره‌برداری از وزارت صنعت، معدن و تجارت) با داشتن تجربه کافی حداقل ۱۰ سال در اجرای پروژه‌های مشابه واگذار نماید.

دستگاه مناقصه گراز: شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران
شرح مختصر پروژه: خرید، حمل، نصب و راه اندازی تأسیسات و تجهیزات برقی شامل تابلوها، برق رسانی تأسیسات و... در ساختمان شماره ۱ شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران
مدت انجام پروژه: ۸ ماه
شرایط ثبت نام:

۱-هزینه خرید اسناد: ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۵۷۹۸۲۹۰۰۳۰۳۰۲۱۷ نزد بانک ملی ایران شعبه فلسطین شمالی به نام شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی.
۲-مهلت تحویل اسناد به متقاضیان: از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم (۹۳/۲/۲۸) به مدت ۱۰ روز کاری تا مورخ ۹۳/۳/۱۱ به نشانی: تهران – میدان جهاد – شماره ۱۲. شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران – طبقه چهارم – دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد.
۳-مهلت قبول پیشنهادها و تحویل به دبیر خانه: بعد از آخرین روز مهلت دریافت اسناد (بند ۲) به مدت ۱۰ روز کاری تا مورخ ۹۳/۳/۲۵ به نشانی: تهران – میدان جهاد – شماره ۱۲. شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران – طبقه همکف – دبیرخانه مرکزی مراجعه و تحویل نمایند.
۴-زمان و محل گشایش پیشنهادها: ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۳/۳/۲۶ در محل شرکت به نشانی: تهران – میدان جهاد – شماره ۱۲. شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران – طبقه نهم دفتر جلسات شرکت خواهد بود.

شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران

۷۵۷ م الف

رسول اکرم (ص):

محتکر از رحمت خداوند به دور است

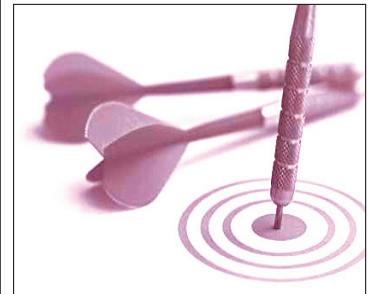
بحار الانوار

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۳
شماره ۲۵۸۷۴

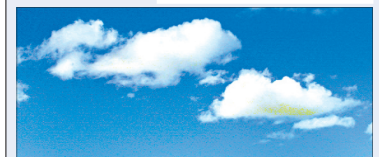
برای آینده بهتر رابطه هدفمند داشته باشید



داشتن هدف‌های درست در یک رابطه ضروری است، چون آینده این ارتباط و نتیجه ارتباط شما به آن وابسته است. پس انداز پول برای خرید یک خانه، سفرهای پرماجرا، انگیزه برای هدف‌های کاری، لاغر شدن، سرگرمی، پول خرج کردن، بچه دار شدن و بسیاری چیزهای مهم دیگر برنامه‌ها و خواسته‌های شما هستند؛ این بار به اهداف فردی و مشترک خودتان، خانواده‌ها و بچه‌هایتان فکر کنید و برنامه ریزی کنید.

در صفحه ۶ بخوانید

... یک نگاه آسمانی



خدایا

هرگز نتوانم با فضیلت یک کار مستحب، خود را به تو نزدیک کنم، چرا که بسیاری از واجبات تو را نادیده انگاشته‌ام، و از امر و نهی تو پارافراتر گذاشته‌ام و حرمت‌هایی را شکسته و گناهان بزرگی را مرتکب شده‌ام که تو مرا از رسوایی‌های آنها به سلامت داشتی، و آن گناهان پوشیده ماند.

این جا که من ایستاده‌ام، جایگاه کسی است که خود را برای تو از گناه بر حذر داشته و بر خود خشمگین و از تو خشنود است. دلدی شکسته و نزار، و گردنی کج و پشتی خمیده از بار سنگینی گناه، با تو رو به رو گردیده، در حالی که میان شوق به تو و بیم از تو بر جا ایستاده است، و تو سزاوارتر کسی هستی که باید به او امید بندد و از او ترسد و بپرهیزد. پس ای پروردگار من، چیزی را که از تو امید آن دارم، به من ارزانی کن، و از آنچه می ترسم، پناهم ده، و از رحمت خود صله‌ای به من عنایت کن، که تو کریم ترین کسی هستی که از او نیاز می خواهی.

دعای سی و دوم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ابیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه



چقدر سرگرمی برای کوه کتان کافی است؟

صفحه ۷



پیشنهاد سرآشپز: رولت بادمجان

صفحه ۴



عوامل آرامش در خانواده

صفحه ۲



توضیح اضافه ممنوع!

صفحه ۷



تشخیص افسردگی با آزمایش خون

صفحه ۵

... پیچره

زندگی خروسی

کوه بلندی بود که لانه عقابی با چهار تخم، بر بلندای آن قرار داشت. یک روز زلزله‌ای کوه را به لرزه در آورد و باعث شد که یکی از تخم‌ها از دامنه کوه به پایین بلغزد. بر حسب اتفاق آن تخم به مزرعه‌ای رسید که پر از مرغ و خروس بود. مرغ و خروس‌ها می دانستند که باید از این تخم مراقبت کنند و بالاخره هم مرغ پیری داوطلب شد تا روی آن بنشیند و آن را گرم نگه‌دارد تا جوجه به دنیا بیاید.

یک روز تخم شکست و جوجه عقاب از آن بیرون آمد. جوجه عقاب مانند سایر جوجه‌ها پرورش یافت و طولی نکشید که جوجه عقاب باور کرد که چیزی جز یک جوجه خروس نیست. او زندگی و خانواده‌اش را دوست داشت اما چیزی

از درون او فریاد می زد که تو بیش از این هستی. تا اینکه یک روز که داشت در مزرعه بازی می کرد متوجه چند عقاب شد که در آسمان اوج می گرفتند و پرواز می کردند. عقاب‌های کشید و گفت: ای کاش من هم می توانستم مانند آنها پرواز کنم. مرغ و خروس‌ها شروع کردند به خندیدن و گفتند: تو خروسی و یک خروس هرگز نمی تواند بپرد. اما عقاب همچنان به خانواده واقعی‌اش که در آسمان پرواز می کردند خیره شده بود و در آرزوی پرواز به سر می برد.

اما هر موقع که عقاب از رویایش سخن می گفت به او می گفتند که رویای تو به حقیقت نمی پیوندد و عقاب هم کم کم باور کرد. بعد از مدتی او دیگر به پرواز فکر نکرد و مانند یک خروس به زندگی ادامه داد و بعد از سالها

زندگی خروسی، از دنیا رفت. تو همانی که می اندیشی، هرگاه به این اندیشیدی که تو یک عقابی؟ پس به دنبال رویاهایت برو و به یاهوهای مرغ و خروسهای اطرافت فکر نکن.

دزدی مال و دزدی دین

گویند روزی دزدی در راهی، بسته‌ای یافت که در آن چیز گرانبهائی بود و دعائی نیز پیوست آن بود.

آن شخص بسته را به صاحبش برگرداند. او را گفتند: چرا این همه مال را از دست دادی؟

گفت: صاحب مال عقیده داشت که این دعا، مال او را حفظ می کند. و من دزد مال او هستم، نه دزد دین. اگر آن را پس نمی دادم و عقیده صاحب آن مال، خللی می یافت؛ آن وقت من، دزد باورهای او نیز بودم و این کار دور از انصاف است ...



مسابقات اسبدوانی سنتی در بجنورد/ عکس‌ها: مهر

مورد قبول و پسند واقع گردد به طور مسلم از بندگان مقرب پروردگار متعال خواهد بود.» (مصباح الشریعه، ص ۲۵۲)

۵- همسر: از نشانه‌های خدا این است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش بیابید (روم، ۲۱) و از آنجا که ادامه این پیوند در میان همسران خصوصاً، و در میان همه انسانها عموماً، نیاز به یک جاذبه و کشش قلبی و روحانی دارد به دنبال آن اضافه می‌کند: «و در میان شما مودت و رحمت آفرید» و در پایان آیه برای تاکید بیشتر می‌فرماید: «در این امور نشانه‌هایی است برای افرادی که تفکر می‌کنند» جالب اینکه قرآن در این آیه هدف از دواج را سکونت و آرامش قرار داده است، و با تعبیر پر معنی «لتسکنوا» مسائل بسیاری را بیان کرده است.

این آرامش از اینجا ناشی می‌شود که این دو جنس مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگر می‌باشند بطوری که هر یک بدون دیگری ناقص است، و طبیعی است که میان یک موجود و مکمل وجود او چنین جاذبه نیرومندی وجود داشته باشد. پیامبر اکرم (ص) فرمود: این سخن مرد به زن که دوست دارم هرگز از دل زن بیرون نمی‌رود. (وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۲۳)

آرامش در خانواده

مشکلات همانند ابرهایی در آسمان زندگی در گذر است. اگر بعضی وقتها مشکلات تجمع کردند باران رحمت الهی در راه است. مشکلات همانند بادهای مخالفی هستند که انسان را به حرکت و میادار تا برای رسیدن محبوب حقیقی تلاش کند و تا رسیدن به مقصد دست از دامن یار برندارد. مشکلات برای تکامل انسان در عشق الهی است. چقدر لذت بخش است که در اوج مشکلات انسان خود را در آغوش پر مهر خداوند حس نماید. پس ایمان به همراهی خداوند و در یاد او بودن، به انسان انرژی عجیبی در مقابله با مشکلات خواهد داد که تمام تلاش خود را در حل آن بکار گیرد و نتیجه را به معبودش واگذار نماید که این معنایی جز توکل ندارد. امیر المؤمنین (ع) فرمود: توکل به خدا دژی است که، جز مؤمن، نمی‌تواند بر آن وارد شود، و آن انسان را از هر بدی حفظ کرده و حایلی نیرومند در مقابل تعرض هر نوع دشمن است. (ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۲۸۱) پیامبر (ص) فرموده: شگفت من از مؤمن است که خدا حکمی برای او صادر نمی‌کند مگر اینکه به خیر و صلاح او باشد. (ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۲۸۹)

هرچه انسان رابطه‌اش را با خدا اصلاح کند و به خواسته‌های الهی تن دهد خداوند نیز امور دنیا و آخرت او را اصلاح میکند. امام صادق (ع) فرمود: دنیا سرائی است که اگر بر اساس شریعت و فرمان خدا در آن زندگانی کردی، تو را راضی ساخته و به نیکی با تو وداع میکند. (مصباح الشریعه، ص ۹۷)



عوامل آرامشی در خانواده

• مرضیه رجب تهرانی

انسان در زندگی به دنبال آرامش روحی خویش است. آرامشی که به زندگی انسان معنا دهد و آن را لذت بخش سازد، این آرامش می‌تواند کلبه کوچک و تنگ را به کاخی بزرگ و نورانی تبدیل کند و محرومیت از آن، کاخ پادشاهی را به صورت قفس و زندان درآورد.

برای رسیدن به این آرامش به تکیه گاهی که در سختیها به او پناهنده شد نیاز است، اتکالی که دارای قدرت بی انتها باشد و پناهندگی به آن، امنیت را برای او به همراه آورد.

عوامل آرامش در قرآن

۱- ایمان: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح، ۴)

او کسی است که سکینه و آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان افزوده شود، لشکر آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خداوند دانا و حکیم است.

این سکینه عبارت است از آنکه خداوند درباره آنان لطفی نماید و در اثر آن چنان بصیرتی به حق پیدا کنند که روحشان آرامش یابد و این بصیرت در اثر کثرت ادله‌ای است که دلالت بر وجود حق دارد، و این نعمت مخصوص مؤمنین است، و اما غیر مؤمنین روحشان با اولین شبهه‌ای که بر آنان وارد می‌شود گرفتار شک و تردید خواهد شد، زیرا آنان از آرامش یقین و روح مطمئن بهره نداشتند، قلبشان در اضطراب است.

۲- یاد خدا: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸)

آنسان که ایمان آورده و دل‌هایشان بیاد خداوند، آرامش یافته است. آگاه باشید که بیاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابند.

معاذ بن جبل از رسول خدا (ص) پرسید: کدام یک از اعمال محبوب‌ترین عمل نزد خدا است؟ فرمود: اینکه بمیری در حالی که زیانت از ذکر خدای عز و جل تر باشد. (تفسیر نور الثقلین، ج ۴، ص ۱۶۲)

۳- توکل: «... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (۳)

و هر که توکل بخدا کند پس او را بس است البته خدا آنچه خواهد و تدبیرش میرسد بطور قطع خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است:

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» یعنی و کسی که امر خود را بخدا واگذار کند و اعتماد بخوبی تدبیر و تقدیر خدا نماید پس او کافی برای اوست امر دنیای او را کفایت نموده، و ثواب بهشت باو دهد و او را طوری قرار میدهد که محتاج بدیگری نشود، در حدیث آمده هر کس مسرور میشود که نیرومندترین مردم باشد پس بر خدا توکل نماید.

إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ یعنی می‌رسد آنچه از قضاها و تدبیرهایش را اراده کند و هیچکس نمی‌تواند از آنچه او اراده نموده منع کند. و بعضی گفته‌اند: یعنی امر او در هر کس که بر او توکل کند و یا توکل نکند نافذ است. حضرت کاظم (ع) فرمود: توکل نمودن بر خدا دارای درجاتی است یکی از آنها این است که

در تمامی کارهایت بر خداوند توکل کنی پس هر چه خداوند با تو کند از او خوشنودی زیرا می‌دانی که او در رساندن خیر و فضل بر تو کوتاهی نمی‌کند و می‌دانی که حکم در تمامی امور از آن اوست پس با سپردن تمامی کارهایت به خداوند بر او توکل کن و در همه امور به او اعتماد کن. (ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۲۹۰)

۴- تقوا: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ...» (طلاق، ۲ و ۳)

هر که از خدا بترسد برای او خلاصی قرار میدهد. و از آنجا که گمان نبرد روزی می‌دهد. خطاها و گناهان و زمام را در اختیار هوای نفس قرار دادن، مانند اسبهای چوموشی است که لجام از سر آنها بیرون آورده شده و اختیار از کف سوار بیرون رفته باشد و عاقبت سوارهای خود را در آتش افکنند و مثل تقوی مانند مرکب‌های رهاور و مطیع و رام بوده که مهارشان در دست سوار است و آن مرکب‌ها با آرامش سوارهای خود را به سوی بهشت می‌برند.

از پیغمبر (ص) روایت شده که فرمود: کسی که زیاد استغفار کند خدا برای او از هر غم و غضبه‌ای فرج و از هر تنگی مخرج و راهی برای بیرون آمدن قرار می‌دهد. امام صادق (ع) فرمود: «کسی که ایمانش بالاتر و محکمتر بوده و از جهت خصوصیات ذاتی و جوهر روحی پاکتر و صافتر باشد بهتر می‌تواند از چشمه پاک تقوی استفاده کرده و به نحو کامل و اتم در مرتبه‌عالی تقوی قرار گیرد. هرگاه انسان به صفت اعلای تقوا متصف گشت البته عادات و طاعات او خالص‌تر و پاک‌تر خواهد بود. چون عبادت کسی

... پیشنهاد

پنج ستاره



سینماهای تهران این روزها فیلم پنج ستاره را در تازه‌های اکران خود دارند که به کارگردانی مهشید افشارزاده، تهیه‌کنندگی امیر سمواتی و حضور بازیگران ستاره‌ای مثل شهاب حسینی، همایون ارشادی، بهنوش بختیاری، سحر قریشی، شیرین بینا، لیلا بلوکات در کنار امید روحانی، محمود جعفری و دیبا زاهدی ساخته شده است. «پنج ستاره» اولین ساخته بلند سینمایی مهشید افشارزاده است. فیلمنامه پنج ستاره را علی اکبر قاضی نظام نوشته و در آن داستان دختر بیست ساله‌ای از یک خانواده کارگری را روایت می‌کند که در رشته داروسازی دانشگاه آزاد قبول شده و برای تأمین هزینه دانشگاه دچار مشکل است. مریم برای تأمین این هزینه مجبور به کار کردن در هتلی می‌شود که مادرش نیز از خدمه همان هتل است و در طول مدت کار کردنش بارها با اعتراض یکی از زنان خدمه هتل مواجه می‌شود که فکر می‌کند مریم جای او را گرفته است. اما تلاش و دقت در کار و در عین حال سادگی و سلامت نفس، او را مورد توجه مدیر بخش خانه داری هتل قرار می‌دهد.

... تئاتر

دولتیر در دولتیر صلح



از ۵ اردیبهشت ماه تالار شمس میزبان نمایش دولتیر در دولتیر صلح است که هر شب ساعت ۲۰:۳۰ اجرا می‌شود و قرار است تا ۵ خرداد ماه روی صحنه باشد. نویسنده و کارگردان این نمایش حمیدرضا آذرنگ است و در آن بازیگرانی مثل نسیم ادبی، شهرام حقیقت دوست، فرزین صابونی، سهیلا صالحی بازی می‌کنند. این نمایش که با حضور بهرام شاه محمدلو و راضیه برومند اجرا می‌شود پر فروش‌ترین و بهترین نمایش سال ۱۳۹۱ تالار چهارسوی تئاتر شهر از نگاه تماشاگران بوده و جایزه بهترین نمایشنامه، بهترین آهنگ سازی و کاندید بهترین کارگردانی از بیست و نهمین جشنواره تئاتر فجر را هم دارد. آذرنگ درباره این نمایش می‌گوید: «دولتیر در دولتیر صلح ادامه‌ای است بر نمایشنامه دو متر در دو متر جنگ که به شرایط پس از جنگ که در اکثر موارد صلح نام می‌گیرد، می‌پردازد. در قالب فانتزی موحشی که تمام تلاشم آن بود تا هرچه که می‌توانم از تلخی‌اش بکاهم تا شاید آینده‌ای که در مقابل چشمان شماست در دایتان را یادآور نباشد. آنچه می‌دانم در نهایت آنکه هر چه می‌دوم کمتر می‌رسم...»

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

در روزهای گرم آخر اردیبهشت این پیشنهادهای تفریحی را برای ساعت‌های خنک عصرگاهی به خاطر بسپارید تا بعد از ظهرهای دلپذیرتری را کنار خانواده تجربه کنید.

شد هم، چیزی نفهمید. ترفیع که گرفته بود، وقت برای قصه‌های خاله زنگی نداشت. اما منیر توی خانه کاری به جز پروردن همین فکرهایی که مثل کنه‌های سبز درخت سیب به جان آدم می‌افتند و ول نمی‌کنند کاری نداشت. کار اعتمادی که بیشتر شده بود، وقت‌های خیال پردازی‌های او هم بیشتر شده بود. اما زن جوان، منتظر جواب نمانده بود. دوباره و ارسسی اتاق جلویی و کمد دیواری‌ها را از سر گرفته بود. باید از خودش می‌پرسید؟ اگر واقعا اسمش مهتاب بود چی؟ آن وقت دهانش را باز می‌کرد و می‌گفت: توی همه این سالها خودت را کجا قایم کرده بودی که اینقدر جوان مانده ای؟ حق داری جوان مانده باشی. کجا بودی که ببینی چه بر سر این خانه آمد؟ چه بر سر اعتمادی آمد؟ چرا حتی برای مراسم خانم جان و آقا جان خودت را نشان ندادی؟

اگر مهتاب بود، حرف‌های زیادی داشت برای گفتن. حرف‌هایی که همیشه پشت دیوار بلند لب‌هایش، جایی میان قلب و ذهنش پنهان کرده بود. اگر مهتاب بود، باید همه آن‌ها را می‌شنید. باید جواب همه سوال‌ها را می‌داد. باید می‌شنید و می‌گفت.

دختر دوباره به سراغ درخت توت رفته و دستش را دور شاخه کلفت آن حلقه کرده است. چه فرقی می‌کند مهتاب باشد یا نه. شاید زنی است مثل همه زن‌های دیگر. شاید او هم برای خود قصه‌ای دارد. قصه‌ای مه‌پیچ و تاب‌هایش مانند هیچ قصه دیگری نیست. اصلا برای چه کسی اهمیت دارد که چه بلایی سر این خانه آمده است. از خانم جان و آقا جان به جز این خانه چه چیزی مانده است؟ از اعتمادی که حتی درخت سبیش هم نمانده است. آدم‌هایی که از بیست سال پیش تا به حال پا توی این خانه گذاشته‌اند، دیگر نام اعتمادی را هم نشنیده‌اند. برای چه کسی اهمیت دارد که چه کسانی بوته‌های به ژاپنی را توی حیاط نشانده‌اند یا نهال درخت توت را؟ چه کسانی توی حیاط این خانه نشسته‌اند و یا اینکه توی همین تراس روزی مردی پیشانی زنی را بوسیده است.

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده‌اند. سر ظهر هم که می‌شود شوق کلاس رابه خانه می‌برند و غذاهای حاضری و سردستی رابه طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می‌کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته‌اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم»

رودابه کمالی



منیر زل زد: «یه سوال دارم. البته اول سلام. بعدش اینکه اون در تو راهرو قرار باز باشه؟ یعنی شما از اون در رفت و آمد می‌کنید؟ یا این اتاق‌ها نیمه مستقله؟»

منیر آب دهانش را قورت داد. مطمئن بود که او همان مهتابی است که این همه سال توی خاطرات اعتمادی به دنبالش گشته بود و هر چه بیشتر گشته بود کمتر پیدا کرده بود. خانم جان از وقتی که فهمیده بود برای چی همه اقوام دور و نزدیک را دعوت می‌گیرد، رو ترش کرده بود و دیگر به مهمانی‌هایش پا نگذاشته بود. اعتمادی از همه‌جا بی‌خبر بود. تا موقعی که جوان مرگ

و محکمش را دور سرش حلقه می‌گرفت. برای یک لحظه هم که شده، بوی خاک خیس خورده و عطر به لیموی توی استکان مستش می‌کرد و او از میان بازوان اعتمادی چشمش می‌دوخت به آسمان. همین آسمانی که دلش گاه و بی‌گاه هوای ابرهایش را می‌کرد و هوای بارانش را. دختر برگشته بود و صاف روبرویش ایستاده بود. می‌توانست قسم بخورد که مهتاب است. همان مهتابی که اعتمادی اسمش را روی درخت کنده بود. حالا جلوی رویش ایستاده بود و از پشت سر او به داخل اتاق نگاه می‌کرد. دختر دست‌هایش را به کمر زد و توی چشم‌های

مبل بود. لوستر روی سه پایه گرامافون از لای پایه‌ها و سیم‌های زیادی دیده می‌شد. چینی‌ها روی هم دسته شده بود. اشیافلزی، چوبی، سنگی، فرش، گلیم، رادیو این طرف و آن طرف چشم‌ها را می‌چرخاند.

نمی‌دانستم دنبال چه می‌گردم. ولی دیدن این اشیاء و لوازم برایم جاندار و زنده بودند و بیشتر از آن که اگر نو بودند توجهم را به خود جلب می‌کردند. قیمت بعضی از چیزها را می‌پرسیدم

ابرهایش

- زهرا حنیفه
- قسمت دوم و پایانی

درخت هم اگر قهر کند، بهار و خزان می‌کند، اما بار نمی‌دهد. حالا چه درخت زندگی باشد، چه آدمی زاد. مگر نه اینکه آدمی زاد هم مثل درخت است. اگر نبود که نمی‌گفتند طرف شجره نامه دارد. می‌گفتند طرف بی‌بن و ریشه است. البته که آدمی زاد هم مثل درخت می‌ماند. اما درخت بی‌بار و بر را چه کسی می‌خواهد؟ همان بهتر که تیشه بردارند و از بیخ و بن آن را از جا در بیاورند.

یک بار پایی اعتمادی شده بود که روی درخت چی نوشته شده بوده. هر چه کرده بود اعتمادی لام تا کام حرف نزد. کارش این شده بود که هر روز بعد از آب و جاروب کردن حیاط رمز حرف‌های نیمه کنده شده تنه درخت را بکاود. آخر سر به این نتیجه رسیده بود که روی درخت نوشته شده بود، مهتاب. همه عکس‌های قدیمی را کاویده بود. همه آلبوم‌های خانم جان را. از همه قوم و خویش‌هایشان سراغ گرفته بود. اما کسی را با نام مهتاب نیافته بود. انگار که مهتاب نامی از آسمان نازل شده بود و بعد هم آب شده بود و رفته بود توی زمین. اما این فکرها را دور می‌ریخت. هر وقت که اعتمادی دست‌های بزرگ

سمساری

- زهرا گرامیان

روی شیشه با خط کج نوشته شده بود: سمساری. مغازه بزرگی بود و تقریباً قدیمی. بی‌هدف وارد شدم. بوی کهنگی می‌آمد، البته جای کثیفی نبود. اشیاءخیلی خراب و مستعمل نبود. ولی همه چیز روی هم قرار گرفته بود. مثلاً میز روی

... گفتنی

زندگی سخت

«زندگی سخت» عنوان رمانی از «مارک تواین» است که برای اولین بار با ترجمه «امیرحسین وزیری» منتشر شده است. این کتاب یکی از بحث برانگیزترین آثار «تواین» است که سبک و سیاق متفاوت



او و البته بازی‌های زبانی بی‌پایانش این اثر را در کارنامه‌ی این نویسنده‌ی نامدار از جایگاه ویژه‌ای برخوردار کرده است. زندگی سخت نه یک اثر زندگینامه‌ای است، نه رمان و نه یک کتاب تاریخی و در عین حال همه این‌ها هم هست.

کتاب یک دوره از زندگی «مارک تواین» را در برمی‌گیرد که او رمانی سفری طولانی می‌شود و درباره همه آنچه در این سفر می‌بیند می‌نویسد. او داستان‌ها و ماجراها را در هر بخش از قول افرادی که با آن‌ها مواجهه شده، نوشته است. کتابی با ۷۹ فصل که در هر کدام شان درباره‌ی یک ماجرا حرف زده است. «زندگی سخت» در ۶۳۰ صفحه توسط نشر چشمه منتشر شده و ۳۰ هزار تومان قیمت دارد.

... گالری

از طراحی تا چاپ دستی

پیشنهاد ما برای هنردوستان، دیدار از نمایشگاه طراحی زهرا حسینی با عنوان تراژون است که از ۱۹ تا ۳۰ اردیبهشت از ساعت ۱۶ تا ۲۰ در گالری هما برپا است.



تراژون در لغت به معنی هر عامل محیطی است که پیش از تولد به جنین آسیب برساند. زندگی، تولد و آسیب‌های متقابل‌شان دستمایه آثار زهرا حسینی در این نمایشگاه است. او به عنوان یک طراح مفهومی آثاری را حول معنای بدن و آسیب بوجود آورده که اولین دوره از آن‌ها در سال ۱۳۹۱ در موزه‌ی بک سوییس به نمایش درآمد. سری تراژون اولین نمایش این چیدمان طراحی در تهران است. علاوه بر این، موزه هنرهای معاصر تهران این روزها میزبان نمایشگاهی آثار چاپ‌های دستی هنرمندان خارجی با عنوان «تاریخ معاصر چاپ‌های دستی از امپرسیونیسم تا امروز» است. در این نمایشگاه حدود ۲۴۰ اثر از ۷۴ هنرمند در زمینه چاپ دستی در این نمایشگاه به نمایش گذاشته شده. آثار این نمایشگاه که از گنجینه موزه انتخاب شده‌اند و شما می‌توانید برای تماشای این آثار به موزه هنرهای معاصر مراجعه کنید.

... گفتنی

پارک میرزا کوچک خان



ایس روزها که هوا رو به گرمی می‌رود، سفر به گوشه و کنار شهرها و وقت گذرانی در طبیعت سرسبز جنگلی می‌تواند بهترین گزینه خانواده‌ها باشد. اگر در روزهای باقی مانده از بهار امسال سری به مازندران خواهید زد، پیشنهاد ما گشت و گذار در پارک جنگلی میرزا کوچک خان است که در ۱۶ کیلومتری امل در جاده هراز قرار دارد. این پارک زیبا با جنگل‌های انبوه و همراه با جاده‌ای زیبا یکی از بزرگ‌ترین پارک‌های جنگلی در خاورمیانه و دومین پارک جنگلی بزرگ استان مازندران است، رودخانه هراز که از ضلع خاوری این پارک می‌گذرد، جلوه خاصی به جنگل بخشیده است. در پارک جنگلی میرزا کوچک خان علاوه بر همه امکانات رفاهی و اقامتی، یک جایگاه سوارکاری هم تدارک دیده شده و شما می‌توانید در این مجموعه بزرگ، آبشار ماهان، هزار پله، چشمه آب سرد، درختان کهنسال، مرتع جنگلی و درختان میوه‌ای را ببینید.

...دنیای آشپزی

بیسکویت کره ای

این بیسکویت کره‌ای را تهیه کرده و خانواده تان را به عصرانه دلپذیری در آخرین روزهای اردیبهشتی مهمان کنید.

● مواد لازم:

آرد	۱۲۰ گرم
پودر شکر	۳۵ گرم
کره	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
بیکینگ پودر	نصف قاشق چایخوری
نمک	۱/۴ قاشق چایخوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری
شکر	۲ قاشق (برای تزیین)

● طرز تهیه:



کره و شکر را در یک کاسه بزرگ ریخته و باهمزن بزنید تا نرم و پف دار شوند. سپس نصف تخم مرغ زده شده را به این مخلوط اضافه کنید. وانیل، نمک، آرد و بیکینگ پودر را به مواد اضافه کرده و هم بزنید تا خمیری نرم بدست بیاید. خمیر را به شکل توپ‌های کوچکی در بیاورید و در سینی فر که آن را با کاغذ روغنی پوشانده‌اید قرار دهید. سپس با چنگال روی بیسکویت‌ها را شکل داده و با قلمو نصف دیگر تخم مرغ را روی آن بمالید و شکر بپاشید تا در حین پخت طلایی شود. فر را در دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد روشن کرده و بیسکویت‌ها را درون فر بگذارید و ۱۰ الی ۱۵ دقیقه حرارت دهید. سپس آنها را بیرون آورده و بعد از سرد شدن از کاغذ جدا کنید.

...آشپزی خانه‌محلی

کوکوی اشپل



کوکوی اشپل یک غذای گیلانی است که با اشپل (خاویار ماهی‌های دریایی) تهیه می‌شود.

● مواد لازم:

سبزی	۱۰۰ گرم
سیب زمینی	۳ عدد
پیاز	۱ عدد
تخم مرغ	۵ عدد
سیر	۳ حبه
اشپل	۳ عدد
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم

● طرز تهیه:

سبزی این غذا تره، جعفری، شوید و نعنا است. آن‌ها را خرد کرده و کنار بگذارید. پیاز، سیب زمینی و سیر را چرخ کنید. سپس اشپل ماهی را داخل آن بریزید و له کنید. نمک، زردچوبه و فلفل سیاه و سبزی را به این مخلوط اضافه کنید. سپس تخم مرغ‌ها را در مایه ریخته و خوب هم بزنید. کمی روغن داخل تابه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا گرم شود. سپس مایه کوکو را داخل آن بریزید و بگذارید پخته و طلایی شود. سپس آن را برش دهید و برگردانید تا سمت دیگرش نیز طلایی شود.

...پیشنهادهای سبزی آشپزی

رولت بادمجان

اگر برای یک مهمانی رسمی به دنبال غذایی خوش طعم و شکیل و ساده می‌گردید، ما تهیه رولت بادمجان را به شما پیشنهاد می‌کنیم. غذایی لذیذ با طعم گوشت و بادمجان و پنیر موزارلا که هر کسی را راضی خواهد کرد!

● مواد لازم:

بادمجان	۳ عدد
سیر	۳ حبه
پیاز	۱ عدد
روغن	به میزان لازم
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
گوچه فرنگی	۳ عدد
زعفران	به میزان دلخواه
رب	یک قاشق
پنیر ورقه ای	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم

● طرز تهیه:

بادمجان‌ها را بشوید با پوست، به ورقه‌های نازکی برش بزنید. روی آنها نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه داخل یخچال استراحت دهید تا آب اضافی بادمجان‌ها گرفته شود. در این فاصله، سیر را رنده کنید و به آن نمک بزنید تا به هم نجسبند. سپس پیاز را هم رنده کرده و همراه سیر در روغن تفت دهید. وقتی نیم سرخ شد گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید. گوچه فرنگی را پوست بگیرید و رنده کنید و در گوشت بریزید. حالا زعفران دم کرده، رب

...حافظه‌های

بالکن تان را سبز کنید

بالکن خانه، فضای خوبی است که با تزیین آن زیبایی و طراوت را به ساختمان تان بیاورید. برای سبز کردن بالکن می‌توانید از باکس‌های گل، گلدان‌های آویزی، گیاهان رونده و گلدان‌های زمینی استفاده کنید. با این حال، برای داشتن یک انتخاب درست، شناخت دوام گل‌ها و طول زمان گلدهی آن‌ها ضروری است.

گیاهانی که در بالکن‌ها استفاده می‌شوند باید مقاومت به گرما را داشته باشند چون نه فقط آفتاب بلکه گرمای خروجی از ساختمان، گرمای کولر و انعکاس نور خورشید فضای زیست آنها را گرم می‌کند. در بالکن‌هایی که رو به خیابان واقع شده‌اند بایستی گیاهان مقاوم به گرد و غبار و آلودگی هوا انتخاب شوند. همچنین پیچ‌های مقاوم و گیاهان رونده و همیشه سبز می‌توانند سبایی خوبی برای ایجاد یک فضای خنک و باطراوت در بالکن شما باشند. بنابر این استفاده از آن‌ها در بالکن را به شما توصیه می‌کنیم. گل کاغذی، نیلوفر، پیچک، عشقه، گل انارک، اقا قیسا، پیچ امین الدوله گزینه‌های خوبی برای داشتن یک بالکن سبز هستند. گیاهان گل دار با غنچه‌های رنگارنگ هم می‌تواند بالکن شما را چشم نوازتر کنند. یکی از گیاهان به شدت نور دوست، شمعدانی است که این روزها فصل گلدهی آنها هم رسیده و می‌توانید گلدان‌های شمعدانی را با آویز مخصوص از طنابی در بالکن تان آویزان کنید.

گل محبوبه شب هم همانطور که از نامش پیداست، در تمام شب تا سحر رایحه‌ای دلپذیر در فضا پخش می‌کند. اما اطلسی و یاس رونده در طول روز باز هستند و عطر افشانی می‌کنند. تلفیق این دو باعث می‌شود که هم در شب و



گوچه فرنگی، نمک و فلفل را اضافه کنید و با مواد تفت دهید. بعد از آن که آب مواد کشیده شده، آنها را از روی حرارت بردارید. حالا بادمجان‌ها را آبکشی کنید و آب اضافی آنها را با فشار دست خارج کرده و در روغن سرخ کنید. داخل هر بادمجان مقداری مایه گوشتی بریزید و بادمجان‌ها را رول کنید، در آخر تکه‌ای پنیر ورقه‌ای روی هر بادمجان قرار دهید و

هم در روز ساختمانی معطر داشته باشید.

اگر در مکان‌های آفتابی و گرم زندگی می‌کنید، بهتر است از گیاهان یکساله و دوساله‌ای مثل تاج خروس، تاج خروس برگ، بگونای همیشه گل دار، داوودی، تاتوره، جعفری، شب بوی پاکوتاه، آفتاب پرست، رازک ژاپنی، گل کاغذی یک‌ساله (گل جاوید)، سیلن، خورشیدی، همیشه بهار، آهار، انواع شاه پسند و... استفاده کنید. اما در مکان‌های نیمه سایه گیاهانی از قبیل گل حنا (امپیشن)، فلوکس، زنبق رشتی (همیرو کالیس)، پروانش (پریوش)، پیچ تلگرافی، بنفشه معطر رشد و نمو می‌کنند. مکان‌های کاملاً سایه هم مثل راه‌روها یا خانه‌هایی که چندان نورگیر نیست، برای گیاهانی مانند پتوس، انواع فیلو دندرون، مارچوبه زینتی، برگ بیدی، مارانتا و... که آپارتمانی هستند، مناسبند.

اما در شمال کشور و مناطقی که رطوبت بالاست شمعدانی و بگونیا و فوکسیا بسیار خوب رشد می‌کنند. درست برعکس مناطقی مثل شهرهای بزرگ که رطوبت کم است و می‌توان از گیاهانی که به گرما مقاوم هستند، مثل شمعدانی‌های رنگ‌های صورتی، قرمز، بنفش و بگونای همیشه گلدار استفاده کرد.

درختچه‌های همیشه سبز

در زمستان، بالکن شما می‌تواند باغچه



تشخیص افسردگی با آزمایش خون



در حالی که انجام آزمایش های خون برای تشخیص بیماری های روانی تا این اواخر غیر ممکن تصور می شد، مطالعه اخیر نشان می دهد می توان افسردگی را با این روش تشخیص داد. لایب می پرسید چگونه؟ انتقال دهنده سروتونین، پروتئینی در غشای سلولی است که انتقال ناقل عصبی سروتونین (هورمون شادی) را به درون سلول آسان می کند. در مغز، سروتونین شبکه های افسردگی عصبی را کنترل می کند و مشکلات افسردگی می تواند ناشی از کمبود سروتونین باشد؛ در نتیجه، این ماده هدفی مهم برای داروهای ضد افسردگی است. با این حال، انتقال دهنده سروتونین در مقادیر بزرگ در دیگر اندام های متعدد مانند روده ها یا خون نیز وجود دارد و مطالعات جدید نشان داده اند سروتونین در خون دقیقاً مانند مغز عمل می کند. این ماده در خون تضمین می کند که پلاک های خونی تراکم مناسب سروتونین در پلاسماهای خون را حفظ می کنند. دانشمندان دانشگاه وین از تصویربرداری رزونانس مغناطیسی کاربردی از مغز و بررسی های دارویی برای نشان دادن این نکته استفاده کردند که رابطه ای نزدیک بین سرعت جذب سروتونین در پلاک های خونی و عملکرد شبکه افسردگی در مغز وجود دارد. گفته می شود، این شبکه طی فرآیندهای فکری پیچیده فعالانه سرکوب می شود، اما بیماران مبتلا به افسردگی سرکوب کردن آن را حین فرآیندهای فکری دشوار می یابند و چنین موضوعی منجر به بروز افکار منفی می شود. بد نیست بدانید این نخستین مطالعه ای است که قادر به پیش بینی فعالیت شبکه افسردگی در مغز با استفاده از آزمایش خون شده و نتیجه آن در نشریه نورو منتشر شده است.

شده و هیچگاه احساس سیری نکنند، به عنوان مثال به جای یک بشقاب غذا باید پنج و یا حتی ۱۰ بشقاب غذا بخورند تا احساس کنند که سیر شده اند. در عین حال تغییر دادن باکتری های موجود در شکم افراد می تواند ژنی را فعال تر کند که مسئول سوزاندن چربی در بدن است، حتی با کاستن از مصرف کالری ممکن است افراد نتوانند وزن خود را کم کنند چون آن گروه از باکتری هایی که ژن مسئول سوزاندن چربی را از کار می اندازد هنوز به فعالیت خود ادامه خواهند داد. همه این شواهد ثابت می کنند که باکتری های موجود در شکم در اضافه وزن و چاقی مغرط نقش بسیار مهمی دارند. اما در مورد عوامل اصلی چنین تغییراتی در بدن هنوز تردیدهایی وجود دارد.

باکتری های موجود در بدن ما مجموعه بسیار پیچیده ای هستند و چگونگی تاثیر گذاری آنها بر کارکرد بدن ما هنوز کاملاً شناخته شده نیست بنابراین برخی از دانشمندان معتقدند که با سرعت و قاطعیت نمی توان در مورد تغییر رفتار باکتری ها به نتیجه رسید. کارشناسان هشدار می دهند که حتی اگر این پژوهش جدید کاملاً درست باشد به این معنا نیست که تمام روش های دیگر کاهش وزن مثل ورزش و یارزش غذایی سالم و مناسب را باید کنار گذاشت. بنابراین داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل و فعالیت جسمی و ورزش متناسب، همواره یکی از مطمئن ترین و کارآمدترین راه های کاهش وزن به شمار می آید.

دکتر مهشید چایچی

توصیه های ورزشی از دید طب ایرانی



زمستان آخر روز است. یادتان نرود که شروع ورزش باید با حرکات آهسته باشد و به تدریج حرکات سخت تر شوند و به حدی برسد که قوت فرد ورزشکار می تواند تحمل کند و سپس دوباره به تدریج آهسته تر شود تا فرد از ورزش باز ایستد. در طب سنتی توصیه شده است پیش از شروع ورزش بخصوص ورزشهای حرفه ای، دست و پا و پشت فرد ورزشکار را بادست و یا با پارچه زیر بمالند و با روغن بادام یا روغن کنجد تازه عصب ها و عضلات را چرب کنند و به آهستگی بمالند، چرا که این کار حرارت غریزی را اندکی برمی انگیزد و منافذ را گشاد می کند و فضولات را به سوی پوست می کشد تا با ورزش تحلیل یابد. البته فردی که عضله های او نرم باشد و غذای غلیظ نخورده باشد به چنین مالشی نیاز ندارد.

بهتر است وقتی ورزش تمام می شود ورزشکار به حمام برود و با آب ولرم، به طوری که برای پوست لذت بخش باشد، خود را بشوید و بار دیگر دست و پا و عضله هایش را به نرمی بمالد تا باقی فضولات که با حرکت ورزش گرم شده اند از منافذ پوست بیرون آیند و به تحلیل روند.

کرده باشید که هنگام ورزش قند خونتان افت نکند. در ضمن پیش از ورزش بهتر است مدفوع و ادرار دفع شود. یادتان باشد در افراد با مزاج گرم و خشک ورزش های سنگین مضر است و سبب بروز بیماری می شود بخصوص در فصل تابستان و در فضای باز که هوا به شدت گرم است. متخصصان طب ایرانی معتقدند زمان ورزش در هر فصل باید متناسب با مزاج فرد و مزاج فصل تغییر کند. بهترین زمان ورزش در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان اول روز و در

همانطور که در پزشکی امروزی برای ورزش شرایط خاصی قایل هستند در طب سنتی ایران هم اطبا معتقد بودند برای اینکه ورزش بتواند برای بدن مفید باشد لازم است شرایط انجام آن حفظ شود. آنها معتقد بودند ورزش بهترین راه حفظ سلامتی است. متخصصان طب ایرانی معتقدند ورزش معتدل که اعضا و حرارت غریزی را تقویت می کند، آن است که پوست، سرخ و تنفس، تند شود و تعرق ایجاد کند. هرگاه تنای نفس و تعریق به افراط برسد باید ورزش قطع شود، زیرا سبب ضعف حرارت غریزی در بدن افراد می شود. پس اگر هنگام ورزش احساس کردید که دیگر توان ندارید و نفسانتان تنگ شده است لازم است مدتی استراحت کنید و سپس دوباره ورزش را ادامه دهید.

در طب ایرانی بهترین اوقات ورزش، پس از خروج غذا از معده و کامل شدن هضم معده است. اگر چه ورزش بلافاصله پس از غذا مضر است اما ورزش حین گرسنگی نیز توصیه نمی شود. بنابر این اگر می خواهید کلاس ورزش ثبت نام کنید بهتر است از زمان نهار یا شام تا کمی گذشته باشد و حتماً یکی دو ساعت قبل از ورزش، خوراکی سبکی میل

چه زمانی برای ورزش مناسب تر است؟



و شانس پارگی و فتق دیسک را تا ۳۰۰ درصد افزایش می دهد. باورتان می شود ۳۰۰ درصد! همچنین در انتهای روز نیز که فرد دچار خستگی ناشی از کار روزانه است بهتر است از ورزشهای شدید اجتناب کند، زیرا عضلات و بافت های خسته و غیر فعال توانایی کاهش فشارهای وارده بر ستون فقرات و دیسک را نداشته و منجر به

امروزه دیگر اغلب افراد در مفید بودن ورزش شکی ندارند و می دانند که ورزش چقدر می تواند در سلامتی و پیشگیری از بیماری نقش داشته باشد. اما سوالی که اغلب پیش می آید این است که کی و چگونه ورزش کنیم که بیشترین سود را از آن ببریم؟ نظرات مختلفی در این باره هست که لازم است در جای خود مطرح شود اما خبری که در این باره به تازگی منتشر شده این است که ورزش سنگین در ابتدا و پایان روز احتمال پارگی دیسک ستون فقرات را افزایش می دهد. متخصصان معتقدند از آنجا که در ابتدای روز فشار داخل دیسک بسیار بالاست، بهتر است قبل از هر گونه فعالیت سنگین و ورزش های کششی، با راه رفتن ساده و آهسته دویدن فشار دیسک را در ساعات ابتدای روز پایین بیاوریم. متخصصان می گویند حدود ۳۰ دقیقه زمان لازم است تا فشار دیسک کم شود. انجام حرکات کششی در ابتدای صبح و

باکتری ها مقصرند!

این آزمایش، پروتئین نوع C که معمولاً به رگ های قلب آسیب می رساند، در این افراد کاهش یافته است اما در عین حال تاکید می کند که با قطعیت نمی توان گفت تمام تغییراتی که در این افراد روی داده تحت تاثیر تغییر در باکتری های موجود در شکم آنها صورت گرفته است. یکی از پژوهشگران ارشد این تحقیقات در دانشگاه شانگهای می گوید وجود میزان بیشتر باکتری هایی که مواد سمی تولید می کنند باعث می شود که بدن برخی از افراد در برابر ترشح انسولین مقاوم تر

بعد به مدت یک شبانه روز بدون خوردن هیچ غذایی تحت مراقبت قرار گرفتند و در این دوره وزن و هیکل آنها اندازه گیری شد.

نتایج اندازه گیری ها نشان داده که تمام این داوطلبان در دوره ۶۰ روزه حدود پنج کیلو وزن کم کرده و حدود ۴۵ درصد از داوطلبان نیز در دوره ۱۶۰ روزه آزمایش شش کیلو دیگر وزن از دست داده اند. نتایج این پژوهش که در مجله بوم شناسی میکروبیولوژی منتشر شده می گوید که در مدت انجام



اگر برای چاقی تان به دنبال مقصر می گردید، این خبر می تواند برایتان جالب باشد! پژوهشگران چینی در یکی از تازه ترین تحقیقات خود باکتری های موجود در دستگاه گوارش و نقش آنها در کاهش وزن را بررسی کرده اند. اهمیت قضیه از این جا مشخص می شود که آخرین آمارهای بهداشت جهانی که مربوط به سال ۲۰۰۸ است، نشان داده حدود یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون نفر از افراد بالای سن ۲۰ سال در سراسر جهان مشکل اضافه وزن دارند. از کل این تعداد حدود ۲۰۰ میلیون مرد و حدود ۳۰۰ میلیون زن با مشکل چاقی مغرط روبه رو هستند و این ارقام نسبت به سال ۱۹۸۰ دو برابر شده است. اولین مرحله پژوهش جدید محققان چینی که بر روی موش های آزمایشگاهی اجرا شده است نشان داده که میان باکتری های موجود در شکم و اضافه وزن و یا چاقی مغرط ارتباط مستقیمی وجود دارد ولی انجام این آزمایش ها در مورد انسان هنوز در مرحله اولیه است. دانشمندان در شانگهای آزمایشهای بالینی خود را در مورد ۹۳ نفر شروع کرده اند، آنها علاوه بر یک رژیم غذایی متعادل، به داوطلبان داروهایی را داده اند که به رشد یک نوع باکتری مشخص در شکم آنها کمک کرده و در عین حال میزان باکتری های دیگر را کاهش می دهد. تمام داوطلبان پس از یک دوره ۳۰ روزه، سپس یک دوره ۶۰ روزه و بالاخره پس از یک دوره ۱۶۰ روزه مورد آزمایش قرار گرفتند و از آنها دقیقاً پرسیده شد که طی ۲۴ ساعت گذشته چه خورده اند و



اهدافی را که از رابطه زناشویی دارید دوباره مرور کنید

برای آینده بهتر، رابطه هدفمند داشته باشید



● ریحانه دوستدار

داشتن هدف‌های درست در یک رابطه ضروری است، چون آینده این ارتباط و نتیجه ارتباط شما به آن وابسته است. پس انداز پول برای خرید یک خانه، سفرهای پرمایه، انگیزه برای هدف‌های کاری، لاغر شدن، سرگرمی، پول خرج کردن، بچه دار شدن و بسیاری چیزهای مهم دیگر برنامه‌ها و خواسته‌های شما هستند؛ این بار به اهداف فردی و مشترک خودتان، خانواده‌ها و بچه‌هایتان فکر کنید و برنامه ریزی کنید.

۱- شاید جمع کردن پول برای خریدن یک خانه بهتر، مهم‌ترین هدف شما و همسران باشد بنابراین؛ پس انداز مقدار مشخصی از درآمد برای خرید خانه یک ضرورت است. داشتن یک خانه دلخواه آرزوی بسیاری از زن و شوهرهاست.

خریدن خانه نیاز به میلیون‌ها تومان پول دارد و اگر شیوه کسب درآمد و خرج کردن و پس انداز را بلد نباشید هرگز نمی‌توانید یک خانه دلخواه داشته باشید. پس انداز کردن ساده نیست و معمولاً با استرس و نگرانی همراه است. اگر درآمد شما محدود و متوسط باشد باید از خیلی از خواسته‌های معمول زندگی تان بگذرید تا کمی پول پس انداز کنید، با این حال خانه خریدن امری شدنی است؛ اگر با همسران در این باره حرف بزنید و برای برنامه ریزی کنید. ابتدا باید رویاها و خواسته‌های تان را به هم نزدیک کنید. شما چه خانه‌ای و در کجا می‌خواهید؟ چقدر پول لازم دارید؟ چقدر خرج ضروری دارید و این هدف چقدر برایتان مهم و ضروری است؟ آیا از عهده پرداخت وام‌ها و قرض‌های احتمالی بر می‌آید؟ گفتگو در این زمینه مهم است. متأسفانه بسیاری از زن و شوهرها مسئول تأمین مسکن را مرد خانواده می‌دانند و او باید تصمیم بگیرد چطور خانه رویایی را فراهم کند. اما حقیقت این است که زن و شوهر باید هر دو سهم خود را برای فراهم کردن نیازهای زندگی ببرند. زندگی آنقدر ساده نیست که یک نفر به تنهایی آن را مدیریت کند. اگر چنین دیدگاهی ندارید باید ابتدا به فکر تغییر باشید؛ بعد از تغییر دیدگاه و یکی کردن برداشت‌ها از زندگی مشترک می‌توانید یک گفتگوی هدفمند و موفق در این باره با هم داشته باشید.

۲- شما حق دارید از زندگی لذت ببرید و برای فراغت پول خرج کنید، این باید یکی از هدف‌های شما باشد. کار در خارج از خانه، فراهم کردن نیازهای خانواده، رسیدگی به امور فرزندان و درس خواندن، پرداخت هزینه‌ها و انواع مسئولیت‌های

زندگی مشترک شما و همسران را خسته می‌کند. زندگی پراز فشار و استرس است و شما باید از آن رها شوید و خودتان را بازیابی کنید. یکی از اهداف مهم رابطه شما باید لذت بردن از اوقات مشترک باشد. سرگرمی و خوش گذراندن هم باید بخشی از اولویت‌های زندگی تان باشد؛ و گرنه تجربه شما از زندگی مکانیکی خواهد بود.

اگر هیچ وقت از فرصت تعطیلات برای سفر و استراحت استفاده نمی‌کنید باید منتظر تأثیرات منفی آن را بر روی سلامت خودتان و رابطه باشید. برنامه ریزی برای تعطیلات و سفر رفتن برای خودتان و اعضای خانواده تان ضروری است. برای برنامه‌ریزی با همسران حرف بزنید. یک فهرست از علاقمندی‌ها و هدف‌های تان درست کنید و برای عملی کردن آنها تلاش کنید. هزینه‌های زیاد زندگی معمولاً تفریح کردن را از اولویت‌ها حذف می‌کند. اما برنامه‌ریزی برای یک پس انداز جزئی ماهانه به شما کمک می‌کند تا به یکی از هدف‌های رابطه برسید و خوش باشید.

۳- برنامه‌ریزی برای اینکه چند بچه داشته باشید هم یکی از دغدغه‌های مشترک زن و شوهرهاست. ابتدا باید خودتان را در نقش پدر و مادر تصور کنید و احساسات تان را بسنجید. بعد از ازدواج داشتن بچه یکی از دغدغه‌های شما و همسران است؛ چه بچه دوست باشید و بخواهید بچه دار شوید و چه دوست نداشته باشید بدون شک به این مساله فکر می‌کنید. اینکه چند سال بعد از ازدواج بچه دار شوید و چند بچه داشته باشید مساله‌ای است که باید به آن فکر کنید و به نتیجه برسید. توافق و رسیدن به یک

تصمیم مشترک مهم است چون کار و امور زندگی به راحتی می‌تواند شما را از آن عقب بیندازد و زمانی که وجود یک بچه را در زندگی تان کم ببینید ممکن است خیلی از امکانات جسمی و روحی تان را از دست داده باشید.

۴- بدون شک تأمین آتیه فرزندان هدف مشترک شما و همسران است. تأمین هزینه‌های آموزشی و رفاهی فرزندان خیلی راحت نیست و بسیاری از زن و شوهرها با وجود نگرانی، تلاش چندانی برای آن نمی‌کنند. پیش از شروع سال‌های مدرسه و آموزش‌های رسمی به فکر آن باشید تا تنش کمتری داشته باشید. شما نمی‌توانید آینده را پیش‌بینی کنید، پس اشتباهات رایج را تکرار نکنید و برای این هدف برنامه ریزی کنید.

۵- هدف‌گذاری برای رشد و پیشرفت کودک برای شما و همسران اهمیت دارد. شما ممکن است توانایی و استعدادی خاص در کودکان شناسایی کنید و برایتان مهم باشد او متفاوت و خاص و کاملاً پرورش یافته باشد. برآورده کردن همه خواسته‌ها و توانایی‌های فرزندان ممکن نیست مگر اینکه زندگی شما پر از امکانات ویژه باشد. با این حال در یک توافق مشترک با همسران می‌توانید استعداد خاص کودکان را پرورش بدهید.

۶- موفقیت در کار می‌تواند همه تلاش و هدف شما برای زندگی باشد. هدف‌های شما در این ارتباط پایانی ندارند. نمی‌توانید مطمئن باشید تا چه اندازه موفقیت در کار برایتان کافی است. این مساله اگرچه از روی خیرخواهی و تمایل شما برای پیشرفت است اما می‌تواند ارتباط شما و همسران

را مختل کند. گاهی با هم درباره این موضوع حرف بزنید. سعی کنید حدی را برای پیشرفت در کار مشخص کنید و برای آن تلاش کنید. کم کاری یا تمرکز بیش از اندازه روی کار؛ هر دو از هدف مشترک زناشویی شما دور هستند. تعادل برقرار کنید.

۷- هدف‌های شما برای سبک زندگی نیز مهم هستند. سبک زندگی به ظرفیت‌های مالی وابسته است. تغییر در سبک زندگی می‌تواند روند دستیابی شما به هدف‌هایتان را کند کند اما در هر صورت زندگی آینده شما را شکل می‌دهند.

۸- به وضعیت مالی تان اهمیت بدهید و آن را با خواسته‌ها و شیوه زندگی تان هماهنگ کنید. از خودتان بپرسید «آیا ممکن است تغییرات مهمی در سطح مالی تان به وجود بیاید؟ آیا می‌توانید درآمد را بالا ببرید تا شیوه خرج کردن را بهتر کنید؟ آیا باید تغییراتی در شیوه زندگی ایجاد کنید تا از پس پرداخت هزینه‌ها بر بیایید؟ تأمل در این پرسش‌ها به شما کمک می‌کند تا سبک زندگی تان را بفهمید و تأثیر آن را بر ارتباط زناشویی تان بهتر درک کنید. اگر لازم است برای ایجاد تعادل میان سبک زندگی و میزان درآمدتان کمی از هزینه‌های غیرضروری بکاهید؛ حتماً اینکار را با رضایت انجام بدهید.

۹- تلاش برای حل مشکلات زناشویی یک هدف مهم در زندگی شماست. برای اینکه به بسیاری از هدف‌های مهم زندگی زناشویی تان برسید باید مشکلات و اختلاف نظرها را حل کنید. درک درست از تفاوت‌های فکری و شخصیتی شما با همسران در حل مشکلات مؤثر است. قبل از اینکه مشکلات از کنترل شما خارج شوند آنها را رفع کنید. مثلاً اگر فکر می‌کنید همسران تنبل و زیرکار دررو است باید در یک تعامل دوستانه او را وادار به کنش و فعالیت و برنامه ریزی کنید. انتقاد و تحقیر نمی‌تواند شما را به هدف‌تان برساند. به همین ترتیب به اختلاف نظرها و تفاوت‌های رفتاری دیگر بپردازید تا به سازگاری برسید.

۱۰- هدف‌های شخصی شما هم به اندازه هدف‌های مشترک مهم هستند. درباره اهداف شخصی خودتان هم حرف بزنید. همسران به عنوان یک همراه می‌تواند به شما برای رسیدن به هدف‌هایتان کمک کند. ازدواج از یک کاسه خوردن نیست. هر کدام از شما باید سهم خودش را داشته باشد. شما باید ظرفیت‌ها و آزادی‌های عمل خودتان را داشته باشید تا در یک ارتباط دو نفره، نقش مؤثری داشته باشید. گاهی با همسران درباره هدف‌های خودتان حرف بزنید. این گفتگو می‌تواند درباره ادامه تحصیل، تغییر شغل، رفاقت و رفت و آمدهای دوستانه و ارتباط فردی شما با خانواده تان باشد. به همان اندازه‌ای که هویت فردی و اهداف شخصی شما مهم است همسران نیز به چنین فرصت و استقلال نیاز دارد. در یک رابطه متقابل شما باید میان هدف‌های شخصی و اهداف مشترک تفاوت قائل شوید و آنها را پیش ببرید.

○○○ همسران و یافته‌ها ○○○

نگاه متفاوت زن و مرد به خیانت

خیانت به هر شکلی که باشد، مخرب، غیر قابل قبول و آسیب زننده است و هر کسی را به واکنش وامی‌دارد. با این حال محققان اخیراً در بررسی‌های خود تفاوت‌های جنسیتی را در واکنش به انواع خیانت مورد بررسی قرار داده‌اند. آنها می‌گویند خیانت انواعی مثل خیانت



احساسی، جنسی، فکری و کلامی را شامل می‌شود که در کدام از آنها، فرد به شخصی جز شریک زندگی خود نزدیک شده و به او گرایش پیدا می‌کند. پژوهشگران در دانشگاه کانزاس طی پژوهشی دریافتند که مردان و زنان به انواع خیانت، واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهند؛ بدین معنی که اهمیت خیانت‌ها در این دو با یکدیگر تفاوت دارد. برای مردان، خیانت‌های جنسی و برای زنان خیانت‌های عاطفی نگرانی بیشتری را به همراه دارد. تحقیق دیگری که ۲۰ سال پیش صورت گرفته بود نیز همین نتایج را نشان می‌داد، اما محققان معتقدند که باورهای مرتبط با جنسیت، اعتماد بین فردی و نوع دلبستگی می‌تواند این نتایج را تغییر دهد. اما در این مطالعه تمامی موارد ذکر شده در نظر گرفته و مشخص شد که علاوه بر صحت نتایج قبلی، این جنسیت است که باعث بروز این تفاوت واکنش در مردان و زنان می‌شود. نتایج این پژوهش در مجله Evolutionary Psychology منتشر شده است.

○○○ توصیه‌های عاشقانه ○○○

سکوت‌های نابجا

خیلی از زوج‌ها در سال‌های پنجم و ششم زندگی به بعد- به این نتیجه می‌رسند که بهترین راه سکوت است. در واقع آنها دچار سکنه‌ای در روابط شان می‌شوند و حس می‌کنند بهتر است برای اینکه بحث و مشاجره تمام نشود، ساکت بنشینند و هر چه طرف مقابل می‌گوید



هیچ چیز نگویند. این یکی از بدترین مواردی است که در روابط زوجین اتفاق می‌افتد. عامل بیشتر این سکنه‌های رابطه‌ای آقایان هستند که به یک باره در فاز سکوت می‌روند و ترجیح می‌دهند به جای حرف زدن و حل مساله، آن را نادیده بگیرند. وقتی در بین بحث و گفتگو، زن‌ها سکوت می‌کنند، مردها از لحاظ فیزیولوژیک برانگیخته نمی‌شوند هیچ، آرام هم می‌شوند اما وقتی مردها سکوت می‌کنند ضربان قلب خانم‌ها بالا می‌رود و عصبانی تر می‌شوند. خانم‌ها معمولاً با کلام آرامش پیدا می‌کنند و در مقابل فردی که سکوت کرده عصبانی تر می‌شوند. اینطور مواقع به جای اینکه سکوت کنید، حداقل با جملات کوتاهی مثل «می‌فهمم»، «درست است» و یا حتی با سر تکان دادن می‌توانید همسران را آرام کنید. زن‌ها دوست دارند طرف مقابل با آنها حرف بزند، همراه بشود و همدلی کند. بنابراین به این تفاوت جنسیتی توجه کنید تا مکالمات تان سازنده باشد نه فاصله دهنده.

کننده و ارزشمند حرف بزنید. در این میان او متوجه می شود چه کارهایی او را خسته و عصبی می کنند و روحیه اش با چه کارهایی سازگارتر است. تحرک کافی راه پیشگیری هیچ پاسخ دقیقی برای این پرسش وجود ندارد که «چقدر تحرک باعث بی قراری است؟»

چقدر هیجان کافی است؟

کودکان متفاوت هستند و ظرفیت کودکان برای تحمل هیجان یکسان نیست. بعضی از بچه ها با تحرکات و هیجان های محیط اطرافشان بهتر کنار می آیند. کودک شما، راهنماست و او می تواند بگوید حد متوسط کجاست. برای نوزاد و کودک نوپا بهتر است ساعاتی از روز را در آرامش بگذرانند و استراحت بخشی از برنامه روزمره و یکی از عادت هایش باشد. یادتان باشد استراحت و فراهم کردن محیط آرام در روز از خواب شب جدا است و به همان اندازه ضروری است.

فعالیت های روزانه یک کودک خردسال باید متناسب با تحمل و توانایی هایش باشد. آموزش موسیقی، زبان، ورزش تفریحات جمعی باید هدفمند و به اندازه باشند. برنامه های تفریحی فشرده کودک را خسته و بی قرار می کند. هیچ بچه خردسالی تحمل ساعت های طولانی آموزش و یادگیری و حتی بازی های پرهیجان را ندارد حتی اگر بسیار باهوش و فعال باشد.

بیشتر بدانید

– پدر و مادر باتجربه می دانند وقتی از خانه خارج می شوند چقدر لباس، غذا و اسباب بازی همراه داشته باشند. اگر به سفر می روند بیشتر باید مراقب باشند؛ بهانه گیری و بی قراری کودک در سفر بسیار آزاردهنده است. برای آرام کردن یک کودک بی قرار همیشه وسیله یا اسباب بازی مورد علاقه اش را همراه داشته باشید و به موقع در اختیارش بگذارید.

– بهتر از هر کسی می دانید کودکان در چه ساعت هایی از روز سر حال و با حوصله است. تقصیر بچه نیست که نمی تواند ساعت ۱۰ شب همراه شما در یک مهمانی، خوشحال باشد. پس بهانه گیری و عصبانیت کودک را جدی بگیرید و به او حق بدهید کمی کم تحمل باشد.

– علائم و نشانه های بی قراری خیلی زود مشخص می شوند پس قبل از اینکه کودک بیش از اندازه بی قراری کند دست به کار شوید و او را آرام کنید.

– فن آوری ها کودک را تحریک پذیر و بی قرار می کنند. کودکی که ساعت ها مشغول بازی های رایانه ای است تحریک پذیر، حساس و کم تحمل می شود. بازی ها را محدود کنید و امکان دسترسی به آنها را در ساعت های اول روز و موقع خواب محدود کنید.

– تماشا ی تلویزیون و سروصدای زیاد باعث کج خلقی و پریشانی کودک می شوند، برای استفاده از رسانه ها قانون تعیین کنید.



تحریک پذیری و بی قراری نوزادان و کودکان

چقدر سرگرمی برای کودکان کافی است؟

به ابزارهای جانبی تأمین کند و خوشحال باشد.

مدیریت شرایط بحران

کودک را زیر نظر بگیرید؛ به عنوان پدر و مادر شما متوجه علائم و نشانه های رفتاری کودکان می شوید و نیازها و ضرورت ها را تشخیص می دهید.

– کودک نوزاد: اگر احساس می کنید نوزاد بی قرار و پریشان است او را به یک محیط آرام، ساکت و کم نور ببرید تا آرام شود. مثلاً وقتی کودک را به خیابان می برید او را با یک پتوی سبک بپوشانید و در کالسکه قرار دهید. پوشاندن کودک در یک پتو یا ملافه سبک کودک را آرام می کند چون جلوی حرکت های شدید دست و پا را در زمان بی قراری می گیرد. بدون شک آغوش پدر و مادر و راه رفتن یا خوابیدن در آغوش برای کودکان خوشایند است. اگر کودک بی قرار است بدون دریغ او را به آغوش بگیرید.

– کودک نوپا و خردسال: این چند راهکار برای آرام کردن کودک بی قرار مفید است: – صدا و نور را کم کنید. تلویزیون یا رادیو را خاموش کنید، کودک را به اتاق خواب خودش ببرید و یا اجازه بدهید او در کنار شما باشد تا آرام شود.

– کودک را با جملات خوشایند آرام کنید وقتی او بی قرار است شنیدن حرف های آرام بخش شما را دوست دارد؛ مثلاً بگویید: «من می دونم الان

• ریحانه دوستدار

کودک زمانی آشفته و تحریک پذیر می شود که تجربه ها، احساسات، بو، صدا و فعالیت ها فراتر از توان سازگاری اش باشند. یک نوزاد در مهمانی های شلوغ و پرسروصدا و توجه بیش از حد مهمان ها و به آغوش گرفتن زیاد احساس ناراحتی و بی قراری می کند. کودک خردسال معمولاً بعد از یک مهمانی تولد و جنب و جوش فراوان پریشان و عصبی می شود و کودک دبستانی در یک روز شلوغ بعد از فعالیت های مدرسه، درس خواندن و ورزش کردن حتماً بی قرار و ناراحت است. کودک بی قرار و تحریک شده، خسته و عصبی است. در این شرایط او فقط به سکوت، آرامش و استراحت در محیطی آرام نیاز دارد. بی قراری های کودک را بشناسید کودک نوزاد و نوپا بدخلق و خسته، با گریه های بی وقته بی قراری اش را نشان می دهد.

او ممکن است ناراحت شود و توجه بیش از حد شما او را اذیت می کند. کودک شما کمی عصبی است، مشت هایش را گره می کند و به خودش و دیگران مشت می زند. خمیازه می کشد، ارتباط چشمی برقرار نمی کند، رویش را از شما برمی گرداند و حتی حرف زدن او را ناراحت می کند. کودکان خردسال هم در زمان بی قراری، بدخلق و عصبی می شوند. آنها خسته به نظر می رسند و نمی توانند خودشان را آرام کنند.

کودک در زمان بی قراری هر پیشنهادی را از جانب شما رد می کند و یا حتی می گوید دیگر دوست ندارد یک فعالیت خاص را انجام دهد. به بی قراری کودک توجه کنید تا بفهمید چه فعالیت هایی او را خسته و بی قرار می کنند. مشکلات و ضعف های رفتاری نیز می توانند باعث بی قراری و پریشانی کودک شوند. وقتی کودک بی قرار است انجام هر کار لذت بخشی او را آزار می دهد. علاوه بر این او ممکن است رفتارهایی غیرعقلانی و بی ادبانه داشته باشد. همه چیز را پرت کند، داد بکشد و هر پیشنهاد خوبی را رد کند.

تعادل میان سرگرمی و استراحت سرعت رشد مغز کودکان از زمان تولد تا دوران پیش از دبستان بسیار بالا است؛ بنابراین کودکان قابلیت یادگیری فراوانی دارند. آنها همیشه در حال یادگیری، تجربه کردن و درک دنیای اطرافشان هستند. اما این به این معنا نیست که شما برای آموزش و بهره بردن از این فرصت ها کودک را با انواع اسباب بازی ها و وسایل آموزشی و حتی کلاس های آموزشی فعال و سرگرم نگه دارید. کودکان نیاز به استراحت و آرامش دارند. محیط زندگی کودک باید آمیخته با شادی، آرامش و امنیت باشد.

کودک می داند چطور از یک محیط آرام لذت ببرد و خودش را سرگرم کند؛ او به طور غریزی می تواند به روش خودش از محیط آرام زندگیش بیاموزد و یاد بگیرد. اگر چنین فرصتی را برای کودکان فراهم کنید او یاد می گیرد نیازهایش را با احساس خوشایند در آرامش و سکوت و بدون تکیه

• بچه ها و یافته ها

اسباب بازی را دست کم نگیرید

اسباب بازی ها محتوای آموزشی متفاوتی دارند و نوع این لوازم بازی، پیام های متفاوتی درباره اینکه انجام چه کارهایی برای دختران و پسران مناسب است به بچه ها می دهد. تحقیقات نشان می دهد ۶۰ درصد بزرگسالان که در مشاغلی از جمله طراحی و معماری فعالیت می کنند، خانه سازی با لگوها از بازی های مورد علاقه شان بوده بیش از ۶۶ درصد کسانی که در مشاغل مرتبط با ریاضیات مثل بانکداری یا حسابداری کار می کنند پازل اسباب بازی مورد علاقه دوران کودکی شان بوده است. در تحقیقی که در یکی از مهد کودک ها صورت گرفت مشخص شد پسران اسباب بازی هایی را ترجیح می دهند که ترکیبی از فعالیت بدنی و ساخت و ساز باشد و دختران عروسک و ابزارهایی که آنها را تشویق به آرایشگری و مراقبت می کرد انتخاب کردند. در واقع پسر ها بر اساس نقش های آموخته شده پیشین یاد گرفته بودند باید چیزهایی بسازند و مشکلات را حل کنند و دختران باید مراقب بقیه باشند و مسئولیت تغذیه و پرورش را بر عهده بگیرند. اسباب بازی پسر ها بیشتر آموزنده است و دارای اجزایی است که اطلاع و آموزش بیشتری به پسر ها می دهد. در حالیکه اسباب بازی دختر ها بیشتر خلاقیت و قوه تخیل آنها را پرورش می دهد.



• اشتباهات رایج

توضیح اضافه ممنوع!

مادری به کودک ۲ ساله اش که شکلات می خواهد، جواب منفی می دهد. کودک هیاهو به پا کرده و سر و صدا راه می اندازد و در مقابل، مادر سعی می کند با گفتگو و منطق کودک را قانع کند. اما واقعیت این است که چنین روشی محکوم به شکست خواهد بود. کودکان، بزرگسالانی در بدن کودکان نیستند. آنها منطقی نیستند و نمی توانند آنچه را که شما برایشان می گوید و توضیح می دهید، جذب کرده و برای خود تجزیه و تحلیل کنند. در چنین شرایطی صحبت کردن باعث کلنجار رفتن دو طرف با یکدیگر، و در نهایت سرخوردگی مادر و کودک می شود.



روانشناسان می گویند صحبت کردن می تواند منجر به الگویی شود که از متقاعد کردن شروع شده و به بحث کردن، فریاد زدن و در نهایت تنگ زدن می انجامد. بنابراین هنگامی که به کودک خود می گوید، کاری را انجام دهد، درباره آن صحبت نکنید و تماس چشمی برقرار نسازید.

اگر کودک نافرمانی کرد، به صورت کلامی به او هشدار دهید، یا آنکه تا عدد سه بشمارید. اگر کودک باز هم تعلل نمود و کاری را که گفتید، انجام نداد، به او زمان دهید یا منتظر پیامد فوری این کار باشید؛ اما هرگز توضیح ندهید.

